

0歳から未就学児&妊婦さんとその家族/子育て支援に関わる方のための通信

ラフルール

ニュース

子どもが好きなごはんレシピ

- ◆ 夏休み特集♪セミ図鑑
- ◆ 悩めるママの子育て相談



ラフルールは
5つの♥を行っています!

- ♥ みんなの広場を開催
- ♥ 広場での子育ての相談
- ♥ 子育ての情報を発信
- ♥ 子育て支援に関する講座や研修の開催や子育てグループの活動の支援
- ♥ 子育て支援のネットワークづくり

2012年8月 広場カレンダー

ラフルールでは、火~土(10時~16時)の毎日「みんなの広場」を開いています

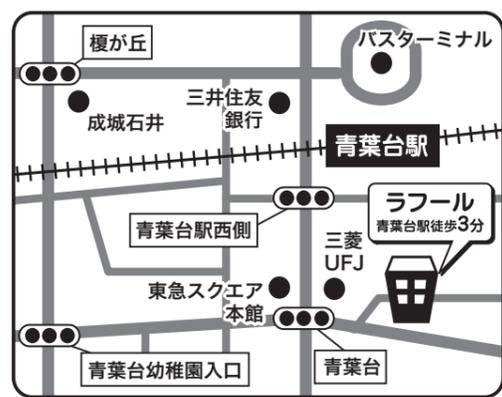
《ラフルール広場カレンダー アイコンの見方》

- 専門の相談員に相談できる日
- 国際ひろば
- 障がい児を持つ先輩ママもいる日
- 双子を持つ先輩ママもいる日

| 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|------------------------------------|---|--------------------------|------------|
| 1 みんなの広場 テラスで水遊びを楽しもう! ●時間:①10:30~②11:00~③13:30~④14:00~(各20分) ●持ち物:水着または水遊び用のおむつ着替え、タオル、帽子など ☆天候により実施できない場合があります ☆当日は体調をよく確かめてご参加下さい ☆原則、おとな1人+子ども1人です ☆水に入る前にシャワーを浴びるか、おしりふきでお尻をふいてご参加下さい。 | 2 みんなの広場 10:30~12:30 助産師・保健師 | 3 みんなの広場 10:00~13:30 | 4 パパママひろば | |
| 7 みんなの広場 ●「パン工房くるみ」のパン販売(お昼前30分) | 8 みんなの広場 | 9 みんなの広場 | 10 みんなの広場 | 11 パパママひろば |
| 14 お休み 館内点検の為、お休みです | 15 みんなの広場 | 16 みんなの広場 11:00~14:00 保育士 | 17 みんなの広場 | 18 パパママひろば |
| 21 みんなの広場 | 22 みんなの広場 | 23 みんなの広場 10:00~13:30 10:30~12:30 臨床心理士 ●「パン工房くるみ」のパン販売(お昼前30分) | 24 みんなの広場 | 25 パパママひろば |
| ラフルール 1周年記念 Week | | | | |
| 28 みんなの広場 | 29 みんなの広場 | 30 みんなの広場 13:30~15:30 助産師 | 31 みんなの広場 10:00~13:30 | |

- 出張ラフルール @地域ケアプラザ
- もえぎ野地域ケアプラザ 8月29日(水)「水遊びと子育て談義」10:00~12:00
- さつきが丘地域ケアプラザ 8月30日(木)「水遊び」10:00~12:00

ラフルールへのアクセス



〒227-0062 青葉区青葉台1-4 6階 (東急田園都市線「青葉台駅」徒歩3分)
TEL: 045-981-3306 FAX: 045-981-3307
●ホームページ <http://lafull.net>
●駐車場はありません
●休日/日曜、月曜・祝日・年末年始

青葉区地域子育て支援拠点 ラフルールは、青葉区の委託を受けて特定非営利活動法人ワークス・コレクティブ パレットが区との協働で運営しています。

開設一周年を迎えて

青葉区地域子育て支援拠点ラフルールが平成23年8月25日にオープンして一周年を迎えます。この一年間、様々な子育て家族の方々、子育て支援に関わっておられる方、地域の方々とお会いすることができました。このつながりを活かして、いろいろな形でコーディネートしていくこともラフルールの役割の一つと考えております。

平成24年6月までの11か月間で約4,000名のお子さんの登録があり、32,000名以上のご利用がありました。最近では利用者の方がスタッフやサポーターとゆっくりお話をし、安心した様子で帰られる姿も多く見受けられるようになりました。

二年目は、子育て家族以外の皆さんにももっとラフルールを知っていただき、地域の方々、学生さん、いろいろな方が「みんなで子育て」を合言葉に集まる場にしていきたいと思ひます。

8/24(金)15:00~16:30はラフルールのオープンデーとして、青葉区の皆さまに向けて開放します。どうぞ、見学にお越しください。



施設長 山田 範子

ラフルール一年の実績

広場開催: (平成23年8月25日~平成24年6月30日)

- ・火曜日~土曜日 10:00~16:00 開所日数:200日
- ・利用者数

0歳児 5,598名、1歳児 6,379名、2歳児 2,589名、3歳児 1,015名、
4歳児 374名、5歳児 202名、6歳児 45名、その他 2名
母 14,514名、父 1,006名、祖父母 341名、その他 102名
合計 32,167名

相談: ・広場の中での相談 1,151件 ・個別相談 170件

情報提供:

- ・ホームページの構築と毎月の更新作業
- ・リーフレット作成・配布
- ・ニュース発行数 3,500部/月(150か所への配布)
- ・乳幼児健診ワクワク情報コーナー 72回

ネットワーク:

- ・地域子育て連絡会... 12エリアで各1回開催 出席者数 199名
- ・児童虐待防止連絡会... 12エリアの連絡会に出席
- ・出張みんなの広場... 9地域ケアプラザで各3回開催 参加者 1,352名
(24年度は7月から10ヶ所まで各2回 出張ラフルールを開催)
- ・青葉ひろば会議(ラフルールと親と子のつどいの広場の会議)... 7回

人材育成:

- ・支援者向け研修会... 1回 参加者 56名
テーマ:「広場の中で大切にしたいこと」
- ・子育てグループリーダー交流会 2回 参加者 26名 保育 27名
- ・多胎児支援企画... 1回 67名
- ・まご孫講座(祖父母世代向け講座)... 2回 参加者 20名
- ・広場スタッフ研修... 開設前7日間

サポーター・ボランティアを含めて 1回

子どもが好きな

ごはんレシピ 特集!

今月は編集スタッフおすすめの子どもが好きなごはんレシピをご紹介します!
「夏休み、毎日ごはんどうしよう〜。」と憂鬱になっているママや、「子どもも食べられるメニューを考えるのが大変!」と悩むママ、必見です。

子どもと作る簡単ピザ

材料(直径約 26cm1 枚)

- ホットケーキミックス:200g
- サラダ油、又はオリーブ油:大さじ 1
- 水:50cc 位
- チーズ:適量
- ピザソース
- お好みの具:ゆでたジャガイモ、トマト、ピーマン、ベーコン、玉ねぎのスライス等
- ※具はしっかり水気を切る
- 打ち粉:強力粉少々(薄力粉可)

生地をこねるところやトッピングのところは子どもと一緒にできますよ!

ピザ生地



作り方

- 1)ピニール袋に◎のピザ生地の材料を全て入れ、よくこねる。
 - 2)粉っぽさがなくなりまとまったら、のし台に打ち粉をして袋から出して置く。
 - 3)生地を直径 26cm 位の円形にのばし、オープンシートにのせる。
 - 4)ピザソースを塗り、チーズ、お好みの具をのせる。(ケチャップで顔を描いたりしても可愛いです)
 - 5)200℃に予熱したオーブンで 15 分程焼く。
- ★具・ソースをフルーツ缶のフルーツとカスタードクリームに変えるなどアレンジも出来ます。

ポークステーキとトマト&たまねぎソテー

材料(大人 2 人+子ども 1 人分)

- たまねぎ:半分
- トマト:1 個
- 塩こしょう:少々
- 小麦粉:少々
- 豚ロース肉:厚切り 2 枚(大人用) 薄切り 2~3 枚(子ども用)
- オリーブ油:適量
- 白ワイン(または酒):1/4 カップ
- 水: 1/2 カップ
- 塩こしょう:適量
- バター:大さじ 2
- 粒マスタード:小さじ 1



ソース

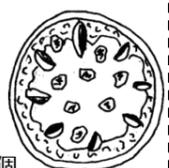
作り方

- 1)たまねぎ・トマトを 1cm の輪切りにし、豚肉は筋を切る。肉に軽く塩こしょうをしたあと薄く小麦粉をふる。
 - 2)フライパンにオリーブ油を熱し、たまねぎとトマトを両面焼き取り出す。オリーブ油を足し、豚肉も両面こんがり焼き、皿に盛り付ける。
 - 3)(2)のフライパンに白ワイン、水を入れて強火で半量程度になるまで煮詰め、塩こしょう・バターを加えて、軽く煮立て、子ども用に盛り付けた皿にかける。(子ども用ソース完成)
- 残ったソースに粒マスタードを加えて混ぜ大人用に盛り付けた皿にかける。(大人用完成)

カレードリア

材料(フライパン 24cm)

- ごはん:お茶碗 約 3 杯分
- 鶏もも肉:小さめ 1 枚
- 玉ねぎ:半分
- にんにくみじん切り:1/2 個
- ゆで卵: 2 個
- 牛乳: 2 ~ 2 1/2 カップ(様子見ながら調節)
- カレー粉:大さじ 1
- ピザ用チーズ:全体にパーツと
- 塩こしょう:適量
- サラダ油:適量



作り方

- 1)鶏肉は 2cm 角に切って、塩こしょうをふっておく。ゆで卵は縦 6 等分のくし切り、玉ねぎはみじん切りにする。
 - 2)フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の皮の目を下にして並べ、こんがり焼き色がつかまで焼く。裏返して 1~2 分焼き、全体に焼き色がついたら、たまねぎ・にんにくを加え、玉ねぎがしんなりするまで炒め合わせる。
 - 3)ご飯を加えてほぐしながら炒め合わせ、全体が均一に混ぜたら、牛乳を注いでひと煮する
 - 4)カレー粉、塩こしょうを加えて全体になじませて、少しとろみがつくまで 1 分ほど煮る。
 - 5)ゆで卵を並べ、ピザ用チーズを全体に散らして蓋をして 1~2 分蒸す。チーズが溶けたら蓋をとり 5 分ほど火を止めて、お好みで黒こしょうをふる。
- ★フライパンのまま、食卓に出せます。

みんなの広場から...

1 周年記念 Week

8月21日(火) ~ 8月25日(土)



昨年の「あつ〜い 8 月」に、地域子育て支援拠点ラフルが誕生しました。今年、利用者の皆さんと共に「1 周年記念 Week」で、暑さを吹き飛ばしましょう!

| 日程 | 午前 | 午後 |
|--------|--|---|
| 21日(火) | 音遊戯団「やまばん」 11時~ 20分位 | いやしの時間(セルフマッサージ) 15時~ 30分位 |
| 22日(水) | 【第4回子育て講座】おもちゃ 11時~12時 | 「座♪とんとん」によるお楽しみタイム 14時~ 20分位 |
| 23日(木) | アートバルーンを作ってみよう 11時~ 30分位 | 【第5回子育て講座】 子どもの年齢に応じたの関わり方 15時~15時半 |
| 24日(金) | 小児救命救急講座 (青葉消防出張所より) 10時半~12時 | ラフルオープンディ! (地域の方々に向けて) 15時~16時半 |
| 25日(土) | 音楽生演奏 (バイオリン・キーボード・声楽) 11時~ 20分位 | ジェベバラ(たいこ)とアフリカダンス 15時~15時半 |

★ボランティアチームの方々の活動記録を会場に掲示しています。
☆広場の利用者の方に書いていただいた 1 年前の私(たち)のメッセージカードも掲示しています。



夏休み特集♪セミ図鑑!

夏といえばセミ。子どものころは木を見上げてたくさん見つけていたと思いますが、大人になってからはそんなに気にとめていないパパ・ママがほとんどでは?? この夏は、ちょっと童心に戻って、子どもと一緒にセミを観察してみましよう!

ほとんどのセミは樹上で生活し、植物の幹や果実から汁を吸います。飛び立つときにオシッコをするので注意して。捕まえても、セミの寿命は短いので、離してあげましようね。

ミンミンゼミ

桜やケヤキの木で繰り返し鳴く
【鳴き方】ミンミンミンミンミー
【見分け方】頭が深緑まぎりの茶色 羽は透明で茶のライン

ツクツクボウシ

夏の後半にあらわれる
【鳴き方】オーシーツクツク
【見分け方】小さめで羽は透明

クマゼミ

午前中、セندانなどの木で鳴く
【鳴き方】シャーシャー
【見分け方】日本で一番大きなセミ

アツラゼミ

りんごやなしの畑に多く、連続して鳴く
【鳴き方】ジージリジリジリ
【見分け方】羽は茶色

ニイニイゼミ

桜の木などの枝で連続して鳴く
ニイニイゼミの抜け殻には泥がついている
【鳴き方】チーチー
【見分け方】羽は茶色と透明のしましま

ヒグラシ

早朝、夕方などに鳴く
鳴き声からカナカナともよばれる
【鳴き方】カナカナカナ
【見分け方】全体的に薄い色



悩めるママの 子育て相談



今月は ママが体調不良のとき編

周りに預かってくれる人がいないため、体調不良のときはどうしたらいいか困ってます



程度によりますが、ちょっと具合が悪いくらいなら子どもにきちんと「今日お母さんは具合が悪いから休ませて」と伝えると、大好きなママのためにおとなしくなったりすることもあります。頭をなでてくれたり…(年齢、性格にもよりますが) 子どものお昼寝の時に一緒に横になって休むようにし、あとは、テレビやビデオを 1 日くらい見放題の日があってもいいのではないのでしょうか。

結局、頼れるのは夫。忙しい事は承知の上で「今日 1 日は、会社を休んで」と言ってみたら、休んでくれたことでもあります。また親子で病気になってしまったときは、子どもがかかりつけ医で診てもらい、自分も一緒に診療してもらい、薬を処方してもらっていました。



「一時預かり」や*「サポートシステム」が強い味方になってくれるのでは。お子さんも自分も元気な時に、登録をしておいてはどうでしょうか。

*横浜子育てサポートシステム
子どもを預かってほしい人と子どもを預かる人が会員登録をし、条件の合う近隣の方との出会いをサポートするシステム
(詳細は青葉区社会福祉協議会 TEL:972-8836)

えほんのじかん

こちょこちょ/福音館書店

作・絵: 福知伸夫

いろんな動物が「こちょこちょ〜」とくすぐられると身をよじらせて笑い出す! 読みかきながら、ついつい子どもをくすぐってみたいくなるはず…。そしてきっと子どももゲラゲラ笑いながら「もっとくすぐって〜」と催促してくるはず…。そんな親子のスキンシップができる絵本です。わかりやすい絵なので、赤ちゃんから OK。

夏休みなんで今月はもう 1 冊!

100 かいだてのいえ/偕成社

作・絵: 岩井俊雄

100 かいだてのいえに招かれたトチくん。地図をたよりに行ってみると…そこには 10 階ごとに違う生き物が住んでいる、不思議な 100 かいだてのいえが! 1~100 階までの断面図が描かれているので、トチくんと一緒に 100 階まで登って行こう! 100 階にはいったい誰が住んでいるのかな? 3 歳~オススメです。

編集後記

祝 一周年!! これからもラフルをよろしくお祈りします。

「暑さ対策としてベランダに朝顔を植えた。梅雨のこの時期、ぐんぐん伸びる蔓。花が咲き始めて喜ぶ娘。暑い季節は苦手だけれど、今年は花が一面に咲く夏が楽しみです♪」(tomo)

「今年はどうだか暑くなるのかな? 夏を満喫して真っ黒になるまで子どもたちと遊ぼうと思いますが…だんだんシミが…気になる…気になる…でも、水遊び楽しみです」(poco)