

地域の身近な相談相手

民生委員・児童委員 主任児童委員

昨年開催した地域子育て連絡会で、地域には子育てを応援してくれている方がたくさんいることを実感しました。今回は地域に密着して活動を行っている民生委員・児童委員、主任児童委員をご紹介します。

民生委員・児童委員は、自治会町内会等の代表で構成される地区推薦準備会で推薦され、厚生労働大臣の委嘱を受けて、それぞれ担当する区域内で、地域福祉増進のための幅広い活動を行なっています。青葉区では約300人が活動し、子どもから高齢者まで、地域で安心して暮らせるように見守っています。また、主任児童委員は、子どもに関することを専門的に担当しています。

子育て関連の活動としては、赤ちゃんのいる家庭を訪問して、地域の子育て情報をお届けし、お母さんが孤立することなく、安心して子育てできるようにサポートをしています。身近な場所で親子で遊んだり、子育ての情報交換ができる「子育て広場」を開催している地域もあります。日々の子育ての中で困ったり、悩んだときは相談も受けています。相談内容や個人の秘密は守りますので、安心してご相談ください。



インフルエンザ 家庭での予防のポイント

乾燥した日が続く、インフルエンザが流行する季節になりました。家庭での予防のポイントを確認しましょう！



① 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、罹患した場合の重症化防止に有効と報告されており、年々ワクチン接種を受ける方が増加しているようです。

② 外出後の手洗い、うがい

両者とも感染症予防の基本です。外出後の手洗い、うがいは一般的な感染症の予防のためにもお勧めします。

③ 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、十分な湿度(50-60%)を保つことも効果的です。

④ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

からだの抵抗力を高めるために十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

⑤ 人混みへの外出を控え、やむを得ず外出する際はマスク着用

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や慢性疾患を持っている人、疲労気味、睡眠不足の人は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出をする場合には、不織布(ふしよくふ)製マスクを着用することも一つの防御策と考えられます。

※乳幼児がいる家庭では、大人がウィルスを家に持ち込まないようにしましょう！

2013年2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》

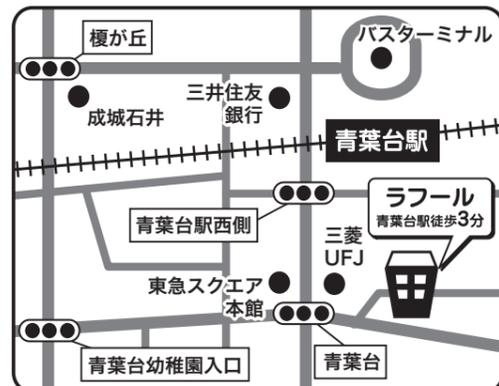
- 専門の相談員に相談できる日
助産師・保健師・保育士などが相談員として広場にいますので、それぞれ専門分野での相談ができます。
- 障がい児を持つ先輩ママもいる日
障がい児を持つお母さんが先輩ママとしてサポーターで入っています。
- 双子を持つ先輩ママもいる日
双子を持つお母さんが先輩ママとしてサポーターで入っています。
- 保育園の保育士さんもいる日
公立保育園の保育士さんも広場にいます。

●意見交換会の参加方法…約10名で交流会を行います。受付が電話で申し込みをしてください。

火	水	木	金	土
			1	2
5 10:30～12:30 助産師・保健師 ●「パン工房くるみ」のパン販売(お昼前30分程)	6	7 14:00～15:45 センター保育園の保育士	8	9 お昼前のひととき パパと一緒に1,2,3
12 10:00～13:30 10:00～16:00	13 10:00～13:30 10:30～12:30 臨床心理士	14	15 意見交換会 ●みんなで話そう、いやいやこ 11:00～40分程度 研修室にて要予約 10:00～13:00	16
19	20	21 ●全館の消防訓練 10:30～ 利用者の皆さんもご協力ください 11:00～14:00 保育士	22	23 ●青葉区社会福祉協議会によるサポートシステム説明会 13:00～14:30 研修室にて要予約 TEL:972-8836
26	27	28 13:30～15:30 助産師 ●「パン工房くるみ」のパン販売(お昼前30分程)		10:00～13:00

- 出張ラフルール @地域 ケアプラザ
- 荏田地域ケアプラザ 「段ボール遊びと豆まき」 2月1日(金) 10:00～12:00
- 美しが丘地域ケアプラザ 「ひなまつりと手遊び」 2月19日(火) 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カーズ・コレクティブ パレットが区との協働で運営しています。

青葉区地域子育て支援拠点

2月号
2013 Vol.19

ラフルール ニュース

4月までにやっておきたい 幼稚園・保育園 入園準備

◆いっしょにつくろう
◆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

4月までに やっておきたい 幼稚園・保育園 入園準備

あと2ヶ月で新年度が始まりますね。広場を利用している方で4月から幼稚園や保育園に入園するお子さんも多いと思います。そこで、今月は先輩ママから聞いた「入園前準備の体験談&アドバイス」を紹介し、これを見れば、安心して新学期を迎えられるはず!

親も新生活に向けて心の準備が必要ですね★

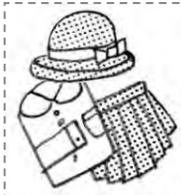
親の心構え

「親子共、園に通い始めてから「寂しい!」と涙しないくらい十分に一緒に過ごしました。」

「入園したらママとの時間が減ってしまいます。今のうちたっぷりの愛情を降り注ぎ、ママの心残りがないように! 保育園や幼稚園まで、あと何日のなプレッシャーは与えない方がよいお子さんもいます。」

「保育園入園してからの1、2か月は職場に園から呼び出しの連絡が入ることが度々あるかもしれないので、事前に職場にご迷惑をかけることがあるかもと、話しておく、理解が早いようですよ」

「初めての園生活は親子共に、期待と不安があると思いますが、焦らず園の行事などには積極的に協力・参加して、ママも園生活にゆっくり慣れて行けばいいと思いますよ!」



色々心配だけど、焦らなくても大丈夫です

子どもの準備

食事

「自分のお皿に入っている食べ物ばかりと食べる習慣をつけようと練習しました! 苦手なものは最初、一口など少量から。全部食べられたら褒めるとgood! かも」

「お箸が上手に使えませんでした、入園後、お友達に刺激され上手になりました。」

「息子は食べるのが遅かったのですが、ある程度時間を決めて食事をさせれば良かったな、と入園後思いました。」

集団生活

「生活リズムは、通いはじめれば、どんな暮らしをしていても、慣れると思います。」

「人見知りの娘は集団生活に慣れるのに時間がかかったため、入園前にたくさんお友達と遊ぶ機会を作るといいと思います。(しばらくすると、お友達も増えて積極的にになりましたが…)一時保育を利用するというのもありますよ。」

「早生まれの息子は幼稚園入園前に必死でオムツを外しましたが、先生にトイレに行きたい! と言えず、入園後は何度か失敗をしていました。可能ならばママ以外の人とトイレに行くこともさせておくといいかもしれません。」



園ごとに規定などがあるので、早めに確認して準備しましょう!

入園グッズ



「うちの園はお弁当箱と、リュックサック、水筒、くらいでした。でも、水筒はすぐに壊れたり、足りなくなったり。4本も買い替えました。」

「いろいろ作らなくてはいけなくて多いですよ。苦手なママは市販のものを買って、そこにわが子だけのオリジナルマークをつけてあげたらどうでしょう。フェルトをチョキチョキ切って、たっぴりボンデで貼り付ければ縫わなくてもかわいいオリジナルワッペンができますよ。」

「園から揃える物の案内が事前にあると思います。●手作りグッズ: 3月になると人気の生地は売り切れる事も。早めにチェックしてね! ●名前付け: アイロンシールなど、便利な名前付けグッズがあります。オーダーすると制作に1ヶ月弱かかります。(娘が入園した頃は衣類に可愛いシールを使っていましたが、今は油性ペンで直書きです(^_^)) ●布製のマスク: マスクは咳が出ている時などよく使うので、洗える布製のマスクがあると重宝します!」

「絵本バック等こどもに聞くとキャラものをいいますが、わたしはそれだけは避けたかった…というもあり、内緒で作業をはじめ、出来上がったのを見せたら大喜びでした。」



みんなの広場から...

☆☆☆ あそび・遊び・アソビ ☆☆☆

広場の中で「夢中になって遊ぶ姿」を子どもだけでなく、大人に見るときがあります。例えば「牛乳パックのビックリ箱」を作成し、カウントダウンで蓋を開け、箱からパラパラと牛乳パックが飛び出した瞬間、ワーッと声を上げるあの姿は、子どもより夢中になって遊んでいたように見えました。

そんな時、子どもはどうしていると思いますか? どこか自分の好きなおもちゃのある場所に行ってしまうのでしょうか? それが案外面白いことに、お母さんのそばで、お母さんが夢中になっている姿をそれとなく見てるんですね。手も出したけれど、お母さんの勢いに押されている…といった状況でしょうか。

蓋を開けた瞬間、歓喜の声を上げるのは「大人」。子どものビックリした顔、泣き出した姿に、また何だか可笑しくて笑い声が続きます。(子ども達、ごめんなさい) 積み木をドミノのように慎重に並べて後もう少して完成というときに、「チョン」とハイハイの後ろ足に当たった瞬間、慌ててそして残念そうな顔に変ったお父さんの姿も「夢中になって遊んでいた大人」でした。

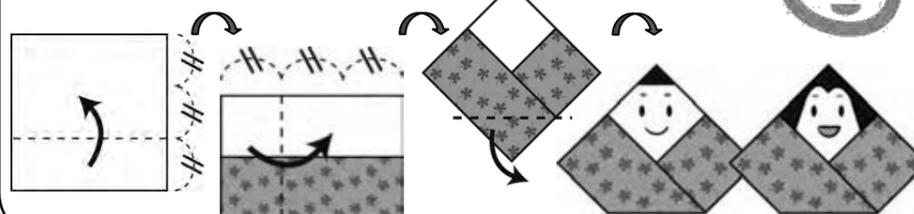


いっしょにつくろう

子どもと作る♪雛人形の折り紙

- 1) 白い裏面を上にして、1/3のところまで折る
- 2) 同じように縦側も1/3のところまで折る
- 3) 図のように点線部分を後ろに折る
- 4) おびな・めびなの顔を描いてできあがり

柄入りの折り紙を使うときれいにできますよ!



えほんのじかん

あーんあん / 福音館書店

作・絵: せな けいこ

子どもがはじめて、家以外の空間で過ごす時の寂しい気持ち。それを母に伝えるだけでなく、たくましく乗り越えようとする。静かに勇気がわいてきます。息子もこの絵本に深く共感しています。

悩めるママの 子育て相談

今月は 夜泣き編



Q.夜なかなか寝てくれません。2時間おきに起きて、私もクタクタ! どうしたら寝てくれますか? 夜泣きを止める方法はありませんか? (7カ月児の母)

ラフールのお悩み相談ボードに寄せられたお返事です♥

お座りが出来ていれば、0歳でも日向ぼっこがおススメ!! 立てなくてもハイハイしなくても、日向に転がって、葉っぱなどつまんで和んでいると、たくさんおひさまを浴びられます。そんな日はぐっすり寝ることが多かったです。お試しを… Fight!

お外遊びをたくさんした日は寝てくれました! お家の中でばかりだとエネルギーが余っちゃう感じが。大変だと思いますが、ママはお子さんと一緒に昼寝をして、頑張ってください!!

ちょっとこの時期は寒いかもしれませんが、ベランダや庭に出て、風に当たって一度目を覚ました方が、また寝つけたりするかもしれません。TVのザーンとする音を聞いて眠ったこともあったかも…、車に乗せて夜のドライブをしたこともあったかも…

夜泣きは6カ月~1歳半頃のお子さんに見られる発達的一段階と言われている。これで泣きやむという方法はなかなかないのですが、●泣いてもいいやとドーンと構えたり ●パパを味方につけると休日だけでも助かりますね。順調に育っている証拠ですね…♥♥

簡単お料理 レシピ

ひな祭り カップ寿司



材料

ごはん
いり卵
さけフレーク
枝豆
のり
イクラ

作り方

- ① 3つのお皿または小さなボウルに少量のごはんを3等分に分けます
- ② いり卵、さけフレーク、枝豆をそれぞれ入れてかき混ぜ、3色のごはんを作ります。
- ③ ②のごはんをプリンカップや透明のガラスの入れ物に順番にいれます。そうすると、キレイな三層ごはんのできあがり
- ④ 上のにりやイクラなどのせたら、あら、豪華!



ひし形に形とったアルミホイル(アルミホイルの中に段ボールなどをいれて固くするとやりやすい)の中に入れて、もっとひなまつりっぽくなります!

編集後記

「今年わたしは年女。息子も年男。わたしの実家は母も…妹も犬も巳年(笑)こんなに巳年ばかりそろるとなんかおかしい感じが。しつこく、いろいろなことにチャレンジしたいと思います!」(poco)

「大忙しの師走。冬休みで家にいる娘が、今年は大掃除を積極的にお手伝い。手伝ってくれるのは嬉しいけれど…なんだか、例年よりも時間がかかってる!?そして綺麗になった部屋も一瞬にしてオモチャだらけのプレイルームになりました(TT)」(tomo)