

産後うつのお話

出産後は、ホルモンのバランスも乱れ、慣れない育児への不安や赤ちゃんのお世話のために睡眠も不足がちで、10人に1人は産後うつとのデータもあります。

産後うつは、正しい理解と早期の対応により、回復できる病気です。

今回は、産後うつやその対応について、わかりやすくお話しします。

この度、こども家庭支援課とラフル共催で、これから父親・母親になる方とご家族、そして子育て支援に関わるみなさま向けに下記の要領で講演会を開催します。みなさまのご参加をお待ちしています。

□日 時：平成25年9月21日（土） 15時～16時30分

□会 場：青葉区地域子育て支援拠点「ラフル」 研修室

□対象者：これから父親・母親になる方とご家族、
子育て支援に関わるみなさん

□講 師：瀬尾 裕香 氏（鶴が丘ガーデンホスピタル医師）

□募集定員：50名（多数抽選）

□申込み：青葉区ホームページより申込み
平成25年8月26日（月）～9月8日（日）

□問合せ：青葉区こども家庭支援課
Tel：978-2456

※ご希望の方には、青葉区地域子育て支援拠点
「ラフル」の見学会（14:30～）も行います。



☆☆8月24日（土）☆☆
☆☆開設2周年を記念して☆☆

★記念コンサート…♪

メインコンサート（14時から）のほか、10時15分、
11時40分、15時40分にミニ生演奏を企画しています。

演奏者は広場の利用者や、身近な地域の方です。

聴いているみなさんが参加できる曲もありますよ♪

詳しくはラフルHP：http://lafull.net で確認してください。

★9:30～10:30

＊Open Day＊

日頃お世話になっている

地域の皆様に施設を見学開放いたします。

1時間だけですが、どうぞ足をお運びください。

♥生演奏もお楽しみ下さい



2013年8月

広場カレンダー

ラフルでは、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



双子を持つ先輩ママもいる日



外国人先輩ママもいる日



障がい児を持つ先輩ママもいる日



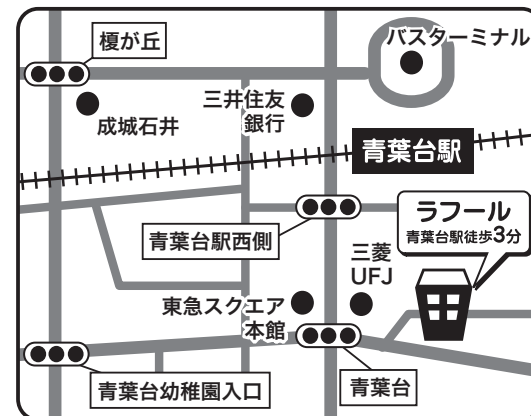
センター保育士さんもいる日

火	水	木	金	土
テラスで水遊び 7月30日（火）～8月10日（土） プール遊びができます。 ※天候等で中止になる場合があります。 ※8月3日（土）は 午後のみとなります。		1	2 13:00～ 16:00	3 ●プレバパ・ プレママ 子育て教室 9:30～11:30 ※水遊びは午後から
6 10:30～ 12:30 助産師・保健師	7 14:00～ 15:45 センター保育士	8	9	10 10:00～ 13:30
テラスで水遊び				
13 館内点検 休館日	14	15 11:00～ 14:00 保育士	16	17
20	21	22 ●「パン工房くるみ」の パン販売 （お昼前30分程） 13:30～ 15:30 助産師	23	24 地域の皆様へ 「Open Day」 9:30～10:30 開設2周年 記念コンサート 計4回のミニ生演奏 があります。詳細は 左面をご覧ください。 10:00～ 13:30 13:30～ 15:30 発達相談員
27	28	29	30 10:00～ 13:30	31



出張ラフル
@地域
ケアプラザ
■さつきが丘地域ケアプラザ
8月31日（土）「水遊びと手形スタンプ」10:00～12:00

ラフルへのアクセス



青葉区地域子育て支援拠点 ラフルは、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。

〒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

8月号
2013 Vol.25

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
ニュース

「こどもがいてよかった!」と思うこんなとき

◆ラフママの子育て何でもトーク

◆いっしょにつくろう



ラフルは

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

発行日：2013年8月1日 発行元：青葉区地域子育て支援拠点 ラフル 施設長 山田 範子

こどもがいて「よかった！」と 思うこんなとき。

泣き声を言葉にして呼びかけてくる新生児にドギマギしながら少しずつ、少しずつ母親・父親になっていく日々。「疲れた…」「育児ってこんなに大変なことだったんだ…」などとボンヤリしている自分に、「がんばって!」と、安心しきった無償の笑顔でエールを送ってくれる我が子。愛おしいですね…このコーナーはそんな言葉で溢れています。

い い 3 い 3

♡ひとりの人間を育てることが、こんなに大変で、感動するとは、今まで味わったことがない経験です。日々の成長、子どもの笑顔は最高の喜びです。自分を育ててくれた両親にもあらためて感謝の気持ちを持てました。

♡ぎゃあぎゃあ泣いていたのをどうにか寝かしつけてぐったりしても、寝顔をみると、疲れが吹き飛ぶ♪(ような気がする)

♡母になり、子どもを通して、いろいろな職業の人と出会うことができたことが、奇跡であり、感謝です!

♡産んだ瞬間からずっとと思っています。母親にさせてくれた娘に感謝です。



え が お

♡子どもと公園などに遊びにいった、家族で外でお弁当を食べているとき。美味しそうにおにぎりを食べている子どもを見ていて幸せだなと思います。

♡色々上手くいかなくてイライラしているときに、息子がそれに気づいて、いつもは自分からはやらないおもちゃの片付けをしたり、ぞうきんを持ってきて床を掃除したり、とご機嫌取り?!を始めました。ちょっと笑えたけど、私の気持ちを分かってくれる人がこんなに側にいたんだな!と嬉しく思いました。

これから赤ちゃんを産む妊婦さんへの 応援メッセージです。

子どもが産まれると育児に追われてしまいます。今のうちにパートナーとの時間を大切に楽しいマタニティ生活を送ってください。

1歳9ヶ月男児のママ

立会い出産で安心できたので、できたら立会いをおすすめします。頑張って!

高2男、高1男、
2歳4ヶ月男のママ

私は三年半、待って待って、さずかった子どもでした。妊娠9ヶ月までつわりの日々でしたが毎日とても待ち遠しかったです。産まれるまで、30時間以上。出生体重3818gかけた声の第一声は「でっかっ!」でした。(笑)産まれてすぐに抱っこした時の幸せ。今でも忘れられません。今、1歳3ヶ月。イタズラばかりの毎日ですが、1日、1日、出来ることが増え、たくさんの笑顔をみせてくれることがとても嬉しいです。大変だけど、それ以上に愛しくて楽しいですよ。

1歳3ヶ月男児のママ

一人で育てようと思わずにたくさんの人の手を借りて『楽』に子育てしてください。ママも赤ちゃんも楽しいのが一番です!

4歳女児・1歳2ヶ月男児のママ

”大変”よりも”楽しい”と思える時がいっぱいあります。神経質にならず、「いい加減」の子育てを!

7歳男児、5歳女児、3歳男児のママ

出産すると、しばらくは外食できなくなるし、赤ちゃんにつきっきりになってしまうので、今のうちにパートナーと旅行や外食(焼肉とかラーメン屋さんとか)行って、二人の思い出をいっぱいいつくっておくといいですよ★

Y・M

楽しく幸せな10ヶ月間のマタニティライフを♡

2歳0ヶ月 女児のママ

出産&子育て・・・不安なことがたくさんあるかもしれませんが子どもが産まれると大変なことを上回る楽しくて幸せなことがたくさん待ってますよ～♪一緒に子育て楽しみましょう。

S・N

子どもの成長とともに親も成長させてくれます。ご出産頑張ってください。応援しています。

1歳2ヶ月女児のママ

初めての子でも初めは神経質に育てていました。これから子育てが始まるみなさん、ぜひ肩の力を抜いて「まあ、いっか」を合言葉に気負わずがんばってくださいね。

産後2ヶ月は大変だと思います。妊婦生活今のうちEnjoyしてください!!これからも頑張ってください。

Y・H

もうすぐ可愛い天使に会えますね!子育ては大変なこともあります、毎日本当に幸せです。楽しみにマタニティライフをおくってください♡

1歳5ヶ月 女児のママ

不安も沢山あると思いますが、赤ちゃんは本当に本当にかわいい(*^_^*)です。マタニティライフをあと少し楽しんで、子育てライフも一緒に楽しみましょう。出産がんばってください!!

2歳7ヶ月&9ヶ月のママ

インタビューにご協力いただいた皆様
ありがとうございました。

これからママ・パパになるみなさん、ラファールには先輩ママ・パパがたくさん来ています。「心配」「不安」「気になる」…、そんな時はラファールに足を運んで下さいね

わ が お



♡子どもを通じて新たな世界が広がりました。地域での人間関係も広がり、子育てに関する様々な活動やイベントにも参加でき、行動範囲も広がりました。

♡小さな手で、私に抱きついてくる時♡

♡実の両親も義理の両親も可愛がってくれて、その孫パワーに驚きつつも嬉しそうな様子を見ると親孝行出来ているのかなあと感じます

♡ニュースや社会情勢にも以前より関心を持つようになりました。

♡私が疲れていたたり体調を崩した時に、娘が心配して薬を持って来てくれたり、お手伝いをしたりと、労ってくれたのでとても嬉しくなりました。私の事を何よりも大切に思ってくれているんだな～この子がいてくれて本当に良かった!と痛感しました。

♡子ども達3人が仲良く楽しそうに遊んでいるのを見ていだけで、元気をもらえます。3人目が産まれたばかりの時は、疲れすぎて、これからどうなるんだろう・・・と毎日大変だったけれど、拙いながらも喋ったり歌ったりする様子はとても和みます。

♡赤ちゃんの育児のときは孤独を感じることもあったけれど、これからは、子どもの存在で救われることがたくさんある気がします。

♡毎日、少しずつ成長していく子どもと過ごす事が出来て楽しいです。命を預かり育てるといふ、当たり前だけれど、かけがえのない日々は本当に充実しています。

♡笑うようになった、はいはい、立てたなど、昨日まで出来なかった事が今日できるようになったという成長を感じる喜び。



い つ も

ラフママとは・・・
ラファールに来ている
ママの略称です

美容室には行けるうちに、パートナーとのデートはたくさんしておいて。二人の時間はほとんどとれないので。夜のドライブとかは特に!! 子連れで行けないところも!! 少ししかないマタニティライフ楽しんでください!

O・Y

かわいい我が子の顔を見たことは(出産時)、一生忘れられない感激の出来事でした。体が重くて大変ですが、がんばってください!!

M・K



いっしょにつくろう

ペットボトルで色水遊び

材料 500ml ペットボトル
水
好きな色の絵の具(水彩絵の具)
ビーズ

ふりふり



作り方

- ① ペットボトル半分くらいに水を入れます
- ②好きな色の絵の具を1滴入れます
- ③ ゆっくり横にしたり、縦にしたりして色の変化を楽しみます
- ④ 違う色を入れてみましょう

ビーズなどをいれるとまた音も色も楽しめて、キレイですよ。
完成した色水を使って・・・筆をつけて、画用紙へボタン、息をフーと吹かけると、かわいいアートができますよ。

えほん
の
じかん

きんぎょが にげた / 福音館書店

作: 五味太郎

「きんぎょがにげた」「どこににげた」金魚鉢から逃げ出した金魚は、カーテンの模様隠れたり、花の中に隠れたり。優しい色合いに大人も癒される、楽しい絵さがしの本です。(2歳～におすすめ)

みんなの広場から...

ラフリンピック

6月15日(土)、ラファールのミニミニ運動会「ラフリンピック」を午前と午後の二回行いました。入場行進からはじまって準備体操、玉入れなど競技もいろいろ。抱っここの赤ちゃんからちょっと大きな子までみんないっしょに『がんばれー』の応援も。表彰式でメダルをもらってみんな一等賞!。早く進もうとがんばるあまり、大玉転がしの玉の上に乗ろうになる一生懸命でかわいなお子さんの姿、パパがよりそってかけっこを走り切るキラキラした親子の姿、応援してくれるおじいちゃん・おばあちゃんの姿など元気で活気があふれる広場でした。また皆さんと元気いっぱい体を動かしたいですね。日頃目にするお母さんやお父さんとはちょっとちがった活発な!!姿が見られるのもラフリンピックならではのですね。ラフリンピック以外にも広場で!皆で!「こんな事やれたらいいなあ～」のみなさんの声が形になったらうれしいですね。一緒に楽しいこと計画してみませんか!

編集後記

「今回のテーマの記事を書いていて改めて、生まれてきてありがとう!と思いました。大変なことも多いけど、こどもからもらえるエネルギーはお金には変えられない。でも、夏休みはもうすぐそこ。鬼かあさんにならないようにしなくちゃな。」(poco)
「2歳の息子がおでこを切る怪我。夜中だったし、血も止まったので、傷パワーパッドを貼ったけど…脳外科まで車で運ぶべきだったのか?これで良かったのか?母は、今ある知識以上の判断を迫られること度々ですね。」(Y)