パパ講座　親子で楽しむ身近な自然

いつもはお母さんと一緒に遊んでいる公園も、
休日、お父さんと一緒に過ごしてみると一味違う公園に…
いつもよりチョッとアクティブに、大胆に、
公園遊びを楽しみましょう♪

10月20日（日）　10：30〜12：00

会　場：桜台公園（雨天の場合はラフール）
現地集合、現地解散
内　容：身近な公園で子どもとロープを使った遊びや
スタンプ（お楽しみシール）ラリーを体験！
対　象：乳幼児の父親（予定者を含む）及び子育て家族
定　員：15組（15家族）程度　　先着順
参加費：無料
申込受付：10月1日（火）午前10時より
ラフール受付又はお電話で

※詳細はラフールまでお問い合わせください。

子育てボランティア講座

『子育てのボランティアって何だろう？』
『子育ては今と昔で変わっているの？』
『学生の私に出来ること、何があるのかなぁ…？』
そんな疑問をラフールの「子育てボランティア講座」を受講して、答えを見つけましょう。そして地域の中に無くてはならないボランティアの一人として活躍しましょう。

10月26日（土）　10：00〜12：00

会　場：青葉区地域子育て支援拠点　ラフール　研修室
内　容：・ボランティアとは　（青葉区社会福祉協議会）
・青葉区の子育て状況と特徴　（青葉区こども家庭支援課）
・ラフールの事業と役割（ラフール施設長）
・グループディスカッション、ボランティア登録、広場の見学
対　象：ボランティアに関心のある方（学生を含む）
定　員：15名　　先着順　　参加費：無料
申込受付：10月15日（火）午前10時より
ラフール受付又はお電話で

※詳細はラフールまでお問い合わせください。

2013年9月　広場カレンダー

ラフールでは、**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》

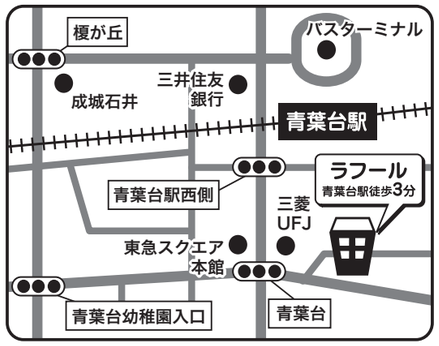
- 専門の相談員に相談できる日
- 障がい児を持つ先輩ママもいる日
- 双子を持つ先輩ママもいる日
- センター保育士さんもいる日
- 外国人先輩ママもいる日

火	水	木	金	土
3 10:00〜13:30 13:00〜16:00	4 14:00〜15:45 センター保育士 ●もっと話そう！もっと知りたい「遊び食べ」14:30〜30分程度 先着10名です。受付か電話で申し込みをしてください。	5 10:30〜12:30 助産師・保健師	6 10:00〜13:30	7
10 ●「パン工房くるみ」のパン販売（お昼前30分程） 13:00〜16:00	11 10:30〜12:30 臨床心理士	12	13 13:00〜16:00	14 ●ふたご・みつご集まれ！11:00〜40分程度
17 10:00〜13:30 13:00〜16:00	18	19 11:00〜14:00 保育士	20 10:00〜13:30	21 ●支援者向け研修会 15:00〜16:30
24 13:00〜16:00	25	26 ●「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	27 10:00〜13:30	28 13:30〜15:30 発達相談員

出張ラフール＠地域ケアプラザ

- **青葉台地域ケアプラザ**　9月6日（金）10:00〜12:00　「新聞ビリビリ」
- **もえぎ野地域ケアプラザ**　9月13日（金）10:00〜12:00　「みんなでシャボン玉」
- **ビオラ市ケ尾地域ケアプラザ**　9月19日（木）10:00〜12:00　「シャボン玉と水遊び」
- **美しが丘地域ケアプラザ**　9月26日（木）10:30〜12:00　「親子のふれあい遊び〜ママのストレッチも〜」　※会場は「美しが丘西保木自治会館」
- **荏田地域ケアプラザ**　9月27日（金）10:00〜12:00　「ミニ運動会」

ラフールへのアクセス



〒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。

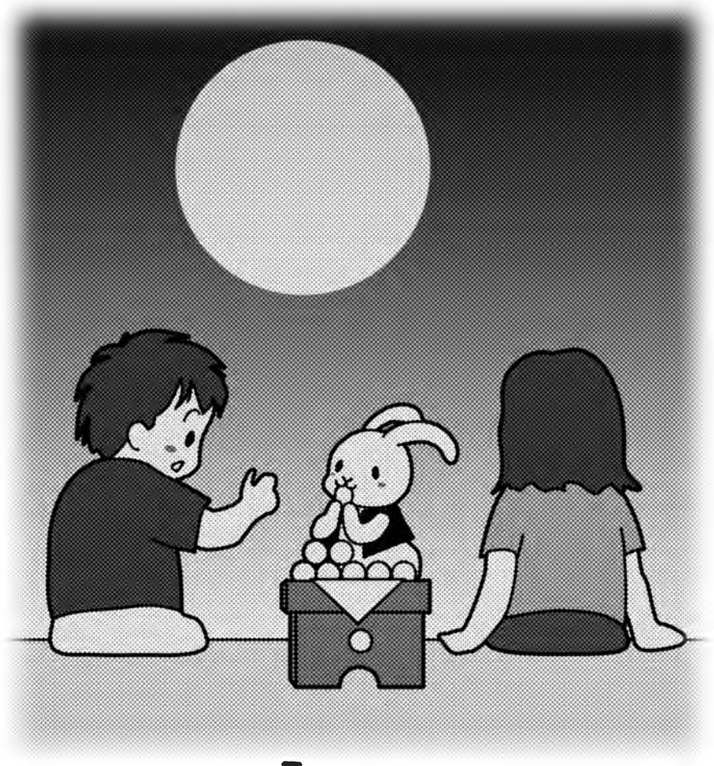
青葉区地域子育て支援拠点
9月号
2013 Vol.26

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

ラフールニュース

出産・育児 情報をどうやって集めてる？

◆簡単お料理レシピ
◆えほんのじかん



ラフールは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
- ♥子育ての情報の発信と収集
- ♥子育て支援に関する講座や研修の開催や子育てサークルの活動の支援
- ♥子育て支援のネットワークづくり

発行日：2013年9月1日　発行元：青葉区地域子育て支援拠点 ラフール　施設長 山田 範子

ラフママに聞きました！

出産 育児 情報をどうやって集めてる？

ラフールに来ている方に聞いてみました。早くて便利な情報源はたくさんありますが、身近な先輩の話も参考になりますね。ご自分にあうものを選んでいけるといいですね。

ともだち

★近所の友達
★子持ちの職場友達
★母親教室であった同じ月齢のママ
★月齢が上の子どもをもつママ
など

☆地域の小児科などの病院の情報は、先生や病院の雰囲気、待ち時間など詳細を知ることができ、役立ちました。

☆遊べる場所、子どもと食事できる場所などの地域情報はママ友からの口コミが役に立ちました。

インターネット

★施設や団体の HP
★市や区の HP
★育児情報サイト
など

☆新しい情報を仕入れられるというのが大きいです。

☆離乳食のレシピなどはネットの情報が便利です。

☆情報量が膨大すぎて迷ってしまうことが多いような気がします。

雑誌・本

★子育て関連の本
★育児雑誌
★育児系のコミックエッセイ
など

☆コミックエッセイは情報云々と言うより、そんなにがんばらなくても良いんだと自分が楽になるアイテムだと思います。

☆「イライラしないためには…」というような本も読みました。

☆今の事だけでなく少し先が見通せて参考になりました。

かぞく

★母
★姉妹
★親戚
など

☆出産を 2 回経験している義姉から色々情報をもらいました。実際に経験している（しかも、出産月が近い）身近なひとの意見は長所や短所を忌憚なく教えてもらえて、とても貴重でした。

☆育児はマニュアル通りにはいかないことを、実母から教わりました。私にとっては、一番頼りになる存在、まさに生きている教科書です！

☆自分と意見が合わない時もあってちょっと困りました。

ひろば

★子育て支援者の広場
★地域の子育てひろば
★地区センターや地域ケアプラザの広場
★ラフール
など

☆地域のママが集まるひろばでは地元の情報を聞くことができました。

☆親以外の地域の先輩の話は素直に聞くことができました。

チラシ

★市や区からのチラシやリーフレット
★地域の広場のチラシ
など

☆リーフレットを見て区の電話相談を利用しました。

☆子どもが急な病気になったときに広場でもらったチラシにあった小児救急相談の電話番号が役に立ちました。

その他のご意見

☆沢山情報がありますが、自分の子どもに合う、合わないがあるので、合うものを選ぶようにしています。

☆最終的には自分なりに色々判断して決めていました。

8/3 のプレパパ・プレママ子育て教室に参加の方にも聞いてみました

プレパパ・プレママ子育て教室では沐浴体験・妊婦体験・着替え体験のあとラフールを見学できます。広場に来ている先輩パパ・ママと話をしたり、赤ちゃんとふれあったりと交流もできます。

☆友人からの子育て経験に基づいた情報が具体的で参考になりました。

☆母親教室でお友達になった人と情報交換しました。

☆雑誌等を見ても色々な情報があるので、その中から本当に必要な物は何なのかがわからなくて困る時があります。

おふろ体験　うまくできるかな？

おしらせ

「妊婦さんとその家族あつまれ～！」
10/5（土）　2/8（土）
11 時～1 時間くらい
出産や子育てについて先輩ママ・パパとお話してみませんか。上記日程に限らずラフールはいつでも見学・利用ができます。

みんなの広場から…

「公園へ GO!」

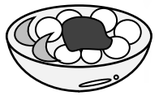
ラフールの広場から近くの公園までお散歩する「公園へ GO！」親子の皆さんよりリクエストのあったこの企画を５・６月に４回行いました。

「公園って何して遊ぶのかしら？」「まだ歩けないのに楽しいの？」そう思いながら参加された方もいれば、「公園にはよく行きます」「いつもは親子二人だけで行くので、みんなとのお散歩が嬉しい」と楽しみにされている親子もいました。

公園では土の上にペタリとお座りして砂をいじってニコニコしたり、初めてさわった砂や落ち葉の感触を気持ちよさそうに楽しんだり、木の枝を拾ってきて親子で地面にお絵かきを始めたり。「赤ちゃんを抱っこして初めて一緒にブランコにのりました」と嬉しそうに話してくださるお母さんや、初めはイヤがっていたすべり台を何度も何度もすべり続けるほど好きになった子もいました。ラフールの広場の中だけではみられない姿や表情があったり、外の解放感が気分転換になったり…と公園までお散歩するこの企画は参加した親子に好評でした。「季節柄のよい秋にもお散歩行きたいな」という声も聞かれましたよ。これからもラフールでは親子の「やってみたい」を形にしていくお手伝いをしたいと思います。親子で楽しめること一緒に探しましょう。

簡単お料理 レシピ

とうふ白玉だんご



材料

白玉粉　100g
絹ごし豆腐　100g
あんこ、黒蜜　適量
フルーツ　適量
※バナナ、いちご、缶詰のみかん、もも、など

作り方

①ボウルに白玉粉と豆腐を入れます。
②粉っぽさがなくなり耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねます。（水分が足りなかったら豆腐を足して調整）
③生地をまとめたら、食べやすい大きさにちぎり、丸めておだんごにします。（真ん中を少し指で押してへこませると火の通りが早いです）
④沸騰したお湯におだんごを投入し、浮いてくるのを待ちます。
⑤浮いてきたおだんごを氷水にとり、冷えたらざるに移します。
⑥皿に盛って、あんこやカットしたフルーツを添え、黒蜜をかけたら完成☆

生地をこねたりまるめたりする作業は小さいお子さんも一緒に出来ますよ♪

えほんのじかん

読書の秋ももうすぐということで、えほんのじかんのコーナーを拡大して、子ども向けと大人向けの本を紹介してます。
秋の夜長のおともにいかがですか？

子ども向け

「くだもの」
平山和子（作）/福音館書店
日常子供たちが食べる果物を、まるで実物かと思わせるほど鮮やかに描いた絵本。味覚の秋、果物を食べながら、お子さんと一緒にページをめくってはいかがでしょう。

「みのまわりのきほん」
谷田貝公昭・村越晃（監修）／合同出版
身の回りの事を少しずつ、子ども本人が身につけられるように、かわいくて分かりやすいイラストで、生活習慣やマナーが掲載されています。集団生活をする前のお子さんに読み聞かせの1冊としておすすめです。

「どうぶついろいろかくれんぼ」
いしかわこうじ（作）/ポプラ社
色のついたページに穴のあいたページをめくって重ねると、動物が次々にに登場するしかけ絵本です。楽しくお話ししながら読めます。破けにくい厚紙の絵本なので赤ちゃんからおすすめです！

「まほうのでんしレンジ」
さいとうしのぶ（作）/ひかりのくに
お皿を電子レンジに入れて食べたい物の歌を歌うと、あら不思議…お皿の上に食べ物が！「はらぺこりん！はらぺこりん！」の歌が歌いたくなる♪

「チリンのすず」
やなせたかし（作）/フレーベル館
親の仇討ちの為に強くなろうと誓った子羊チリンの物語。生きていく事は楽しいばかりではない、どうにもならない事、悲しい事もあるのだと感じとれるのではないかと思います。

「飾れる！使える！たのしい季節の切り紙」
辻雅（監修）　どりむ社（編）/PHP 研究所
大人もつい夢中になってしまう切り紙。リアルな虫の切り紙はなかなかのものです。小さなお子さんには仕上げだけお手伝いしてもらってもいいですね。

大人向け

「横浜の時を旅する（ホテルニューグランドの魔法）」
山崎洋子（著）/春風社
私達の街、横浜。知っているようで知らない横浜の歴史を、日本を代表するクラシックホテルを舞台に、優雅に、知的に案内されています。涼しくなった秋、この本を片手に横浜散歩はいかがでしょうか。

「片付けたくなる部屋作り」
本多さおり（著）／ワニブックス
収納グッズを上手く活用して、物をきれいに収納するテクニックが載っています。必要な物しか買わないという、著者のシンプルな生活スタイルも参考になります。

「ドミノ」
恩田陸（著）/角川文庫
東京駅を舞台に繰り広げられるパニックコメディのお話し。登場人物が多いけど、読みやすいです。最後は題名の通り、ドミノ！

「白いメリーさん」
中島らも（著）/講談社
短編集で、軽いタッチですので何かの合間にサクッと読めるかと思います。シュールで笑えるけれど、どことなくブラック。そんな独特の世界が面白いです。

「『言葉がけ』ひとつで子どもが変わる」
原坂一郎（著）/PHP 研究所
字も大きくいつでも手軽に読めます。ちょっぴり困ったときに役立つ本です。すぐ試せるものばかりですが、なるほど…と気付きをもらえました。

「告白」
湊かなえ（著）/双葉社
ミステリーなので育児中だとなかなか読む気なれずにいましたが、子どものお昼寝中に読んでみたら、とまらない～。その日の夜、続きを読み始め、気づいたら朝になっていました。ちょっと怖さもありますが、それを上回る面白さでした。

編集後記

「下の子も 3 歳になり体力もつき、お兄ちゃん（年長）とだいぶ遊べるようになりましたが、それと反比例して衰えている私の体力。炎天下の中、3 人乗り自転車で公園、電車に乗って BBQ やお祭り…。今年の夏はいつになくハードでした。ヘトヘト…。」（mire）

「読み聞かせに絵本を色々探したりするのですが、子供の頃読んだ絵本や童話に再会する事も。懐かしい気持ちと同時に、大人になってからの新たな発見もあって面白いです。」（F）