

孫まご講座2013のご案内

孫、「目の中に入れても痛くない」と表現されるように、一つひとつの仕草どれをとっても可愛らしく、成長していく姿を見る嬉しさはひとしおです。しかし同時に、自分達が子育てしてきた時代と子育ての方法や状況が変化し、どう手助けしたらよいのか不安も感じているのではないのでしょうか。

今回開催される「孫まご講座 2013」は、最近の子育てや子育て当事者の置かれている現状を知ること、ご自身の孫育てへの不安や悩みが解消出来る企画です。

クイズやディスカッションを交えながら進めます。祖父母、祖父母世代が自信を持って楽しみながら、子育て世代を応援出来きたらと思います。



日時: 2013年11月30日 土曜日
10時30分～12時00分

会場: 青葉区地域子育て支援拠点 ラフル 研修室

内容: ・青葉区の子育ての現状について
・今どきの子育て、孫育て(クイズ、ディスカッション)
・ラフル見学、子育て親子とのふれあい

対象者: ・お孫さん(0歳～未就学児)がいらっしゃる方
・地域の祖父母世代の方 (お孫さんがいらっしゃる方でも)
※ご夫婦での参加、大歓迎!

定員: 先着 15 名程度

参加費: 無料

申込み方法: 11月15日(金)10時より 電話にて受付
青葉区地域子育て支援拠点ラフル 事務所
TEL:045-981-3306
〒227-0062 青葉区青葉台1-4 6階

個人情報に関して:

みなさんからいただいた個人情報は、この講座以外に使用いたしません

2013年11月30日(土) Open Day
9:30～10:30



日頃お世話になっている地域の皆様に
ラフルの施設を見学開放いたします
短い時間ですが、どうぞ足をお運びください

子育てサークル活動紹介

ラフルに登録している子育てサークルは現在 14 グループあります。グループの活動はそれぞれ個性豊かです。広場では物足りなくなった年齢の子ども達を受け止めてくれる大切な場所です。子育てサークルを探している方、新しくつくりたいと思っている方、ラフルにご連絡ください。コーディネートします。



広場にブースを作ってサークルを紹介しました

2013年10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

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

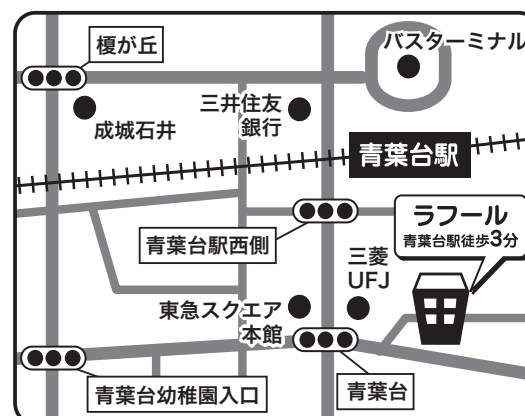
火	水	木	金	土
1 10:30～12:30 助産師・保健師	2 広場ゲスト(お昼前) 親子のつどいの広場 “ぶぶしえすた” 14:00～15:45 センター保育士 ●子育て講座 あわてず・いそがず・ 『今』をこどもと楽しみ ましょう～あそび編～ 14:30～30分程度 研修室にて この時間帯、 広場に居る方は どなたでも聴く ことができます	3	4 10:00～13:30	5 意見交換会 ●妊婦さんとその 家族集まれ! 11:00～1時間程度 研修室にて 13:00～16:00
8 ●「パン工房くるみ」 のパン販売 (お昼前30分程度) 13:00～16:00	9 広場ゲスト(お昼前) 親子のつどいの広場 “はっぴい”	10	11 ●公園へGO! 10:30～1時間程度 10:00～13:30	12
15	16 10:30～12:30 臨床心理士	17 10:00～13:30 11:00～14:00 保育士	18 広場ゲスト(お昼前) 親子のつどいの広場 “WITH”	19
22 10:00～13:30 広場ゲスト(お昼前) 親子のつどいの広場 “あそびんこ”	23	24 ●「パン工房くるみ」の パン販売 (お昼前30分程度) 13:30～15:30 助産師	25 13:00～16:00	26 ●子育てボランティア 講座 10:00～12:00 研修室にて 13:30～15:30 発達相談員
29 広場ゲスト(お昼前) 親子のつどいの広場 “びよびよ” 13:00～16:00	30	31 ●公園へGO! 10:30～1時間程度		



出張ラフル
@地域
ケアプラザ
●奈良地域ケアプラザ
10月1日(火) 10:00～11:45
「親子でゆったり のんびりふれあい遊び」
●鴨志田地域ケアプラザ
10月24日(木) 10:00～12:00
「運動会っこ」

●たまプラーザ地域ケアプラザ
10月18日(金) 10:00～12:00
「親子でふれあい遊び」
●恩田地域ケアプラザ
10月29日(火) 10:00～12:00
「公園でシャボン玉」

ラフルへのアクセス



〒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

10月号
2013 Vol.27

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



産後のママの心・からだの変化

◆みんなで楽しくご飯を食べよう♪

◆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10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

産後のママの心・からだの変化

ママは出産という大仕事の後、育児が待っています。自分自身の変化に戸惑うこともあるかもしれません。「同じような思いをしている仲間がいるんだなあ」と感じてもらえるといいなと思います。みんなの声を集めてみました。

体にシミやホクロが増えました(T T)

感動しやすくなった。

ぽっこり出たお腹がなかなかへっこまない…

身体が辛いときは無理をしないで休みましょう。

母親教室で知り合った友達とメールで励ましあったりしました。

出産後、自分の子以外も可愛く思えるようになった。

精神的に強くなった！

腰が痛くなり整体にお世話になった。

体力がついた！

手首が腱鞘炎に

細かいことを気にしたり、神経質になっていました。

忍耐強くなったかな

抜け毛。6ヶ月頃には収まりました。

すぐにイライラ

授乳中はお腹がすいた

出産を経験して、女性として満足感と自信を持てた。

赤ちゃんの寝顔と笑顔に、経験したことのない穏やかな気持ちになりました。

涙もろくなった。

眠かった。

夫に優しくしようという気持ちが持てなかった。

社会から取り残されたような気がした。

ひとりで子育てしているように感じて憂鬱に。

ラフママの体験から

ママ友と話したら、同じような気持ちの人が多くて「自分だけじゃないんだ」とちょっと安心できました。

家事は後回しで、赤ちゃんと一緒に昼寝をしました。

「自分はこんなに大変で、もっと子育てを手伝って欲しい。」とパパに思いをぶつてみると「そんなに大変だと感じているのは気がつかなかった。」と言われてびっくり！

赤ちゃん訪問で助産婦さんが来てくれて、地域には色々な育児支援事業がある事を知り、とても救いになりました。

先輩ママや友達と話すのも気分転換になりますね。困ったときはラフルのスタッフにも声をかけてください。

子育てをしていると、親も子どもに育てられていたと気がつくことがあります。日々いろいろな思いを抱え、まわりの人とのやりとりをしながら、時に手助けをしてもらって、親も子もいっしょに成長していきましょう。

いっしょにつくろう

魔法使いに変身

材料

- ・黒の四切画用紙 2 枚
- ・黒ポリ袋 40L1 枚
- ・ひも・テープ・ハサミ・定規
- ・コンパス(大皿と中皿でも可)

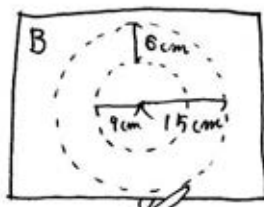
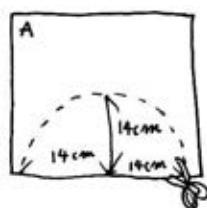
作り方

①黒い四切り画用紙に半径約 14cm の半円を描き、カットし、丸めてテープでとめ、円錐を作る(A)。

②もう一枚の四切り画用紙に中心から半径約 9cm の内円と半径約 15cm の外円のドーナツ型を描き、カットし、真ん中はくり抜く(B)。

③(A)に切り込みを入れて谷折りし、(B)をかぶせ、下からテープでとめる。

④黒ポリ袋をハサミで開き、テープでひもをつけてマントに。



みんなの広場から…

「ラフルでボランティア活動 ～子連れも OK ボランティアグループ～」

【夢のおもちゃ箱】

広場で親子が使えるもの・楽しんでもらえるものを手作りするグループです。今年度はペットボトルのマラカスや牛乳パックのおもちゃ、七夕の笹飾りを作りました。牛乳パックのイス作りにも挑戦しています。現在は広場に遊びに来ているお母さんに声をかけて参加できる方と一緒に作っていますが、今後は活動に興味を持って下さる方や継続して参加して下さる方が増え、「こんなのあったらいいな」「広場で役立つかも」とアイデアから話し合っていけたらと思います。ラフルでは様々なボランティア活動が行われています。子連れでも参加できる活動もあります。『みんなでワイワイしながら、少しでもラフルのお手伝い』そんなボランティアグループを紹介します。気になる活動があったらのぞいてみてください。

【夢のおもちゃ箱】広場のオモチャや道具の手作りや修理〈第 1 金曜日〉

【青空キラキラ】壁面の装飾を考え製作〈第 1 火曜日〉

【いないいないばあ】広場での手遊びや絵本の読み聞かせ〈第 2 水曜日〉

【縁の下の力持ち】「ラフルニュース」の発送準備〈不定期〉

ラフルの広場に“ちょこっと”お手伝いいただけたら嬉しいです。

食欲の秋！

みんなでたのしくご飯を食べよう！

離乳食でも大人用でもとりわけられるレシピ



さつまいもごはん(3 合分)

- ①洗ったお米に酒大さじ 3 を塩少々を加え、普段の水加減に合わせた後、ラップに包んだサツマイモをのせて、炊飯器にセットする。
- ②炊きあがったら、炊飯器からサツマイモを取り出し、ラップから外し、皮をむく。
※この要領で、にんじん、じゃがいも、かぼちゃ(適当な大きさに切った)などの根菜をラップで包んだものを炊飯器にいれて、ごはんと一緒に炊いたもので離乳食を作るとラクです♪

大人用

残りは炊飯器に戻してかき混ぜる。お好みでごま塩をかければ出来上がり。

離乳食用

必要な分だけサツマイモを一口大に切って、子どもの分だけとりわけ。サツマイモをつぶして、おかゆにまぜたり、水溶き片栗粉でとろみをつければ一品出来上がり。

具沢山お味噌汁

- ①大根、人参、豆腐、里芋などをお好みの大きさに切る。
- ②お野菜を煮てお味噌汁をつくる。
※我が家のこだわりは天然だし(パックが楽)ですが、濃さは赤ちゃんも同じでした。



離乳食用

野菜をつぶしてあげる。汁の濃さが気になる方は少し薄めてあげてくださいね。



餃子

- ①ひき肉、ニラ、キャベツ、しょうが、醤油、砂糖、塩、酒をボールに入れ、こねる。
- ②ニンニク、ごま油を加える。片栗粉を加え、こねる。皮に包んで焼きます。

子ども用

①を餃子の皮に包まず、片栗粉を加えこねる。食べやすい大きさに成型し、平らにして片栗粉を両面に付けて、油を敷いて焼きます。(焦げないように注意！)

えほん
の
じかん

くまのこうちょうせんせい / 金の星社

作:こんのひとみ、絵:いもとようこ

くまの校長先生は、いつも元気な声で子ども達に挨拶をしてくれます。いつも小さな声のひつじ君に、もっと大きな声を出してごらん、と諭しますが…。その後、校長先生は病気になる大きな声が出なくなって、ひつじ君の気持ちがわかりました。元気が出ない人に「もっと頑張れ！」と無理を言っていた事に気付いたのです。闘病しながらも教壇に立ち続けた茅ヶ崎市の浜之郷小学校の大瀬敏昭校長の実話を元にしたお話です。

編集後記

「今年の夏は本当に暑かったけど、照りつける日差しの中、子どもと一緒に海・山・バーベキューとたくさん遊びに行きました。そして楽しい夏も終わり、シミが数個増えている事に気づきました。(T T)」(tomo)
「最近、鉄棒にはまっている長女。目下逆上がりの練習中です。「ママは小さい時は鉄棒得意だったんだよ！」とさんざん娘に自慢した後、「お手本を見せてあげるよ。」と言って久しぶりにやってみたら…逆上がりが出来ない！！(汗)衰えを隠せない自分の筋力と体力に自分で驚きました…。」(milk)