パパ講座 ~3 回連続講座~

家族でも楽しめ、先輩パパの話も聞くことができるこの講座! ラフール初めての方もいつも過ごしている方も大歓迎です。

第一回 2月21日 (土) 10時~11時半 (家族で参加)

「家族 de ダンス ベビーサルサ パパ&ママの座談会」

講師:佐藤士文 NPO法人全日本育児普及協会代表·男女共同参 画センター横浜南市民運営協議会委員・サルサダンス世界 16 位

第二回 2月28日(土) 10時~11時半 (パパのみ参加 保育有) 「パートナーシップ構築法 ママの上手なほめ方」

講師:池田浩久 横浜市青少年指導員

サラリーマンで 2 児のパパ 横浜イクメンスクール卒業

プレパパもどうぞ

第三回: 3月7日(土) 10 時~11 時半

(パパと子どもで参加 ママの参加もOK)

「ラフールカフェ&ママへのお土産を作ろう」

パパと子どもでママへのお土産を作りましょう カフェコーナーも あります

場所:ラフール研修室

対象:0~未就学児のパパと子ども(なるべく3回参加できる方)

定員:15組 参加費:無料

(ただし2月28日の保育を希望する方は500円ご負担下さい)

申し込み:ラフール 受付またはお電話で

主催:青葉区地域子育て支援拠点ラフール 共催:横浜市こども青少年局 青葉区役所

2014 年度 横浜市地域版パパスクール事業



~ラフールサポーター・ボランティア募集~

ラフールでは、年間を通してサポーターとボランティアを募集しています。

【 サポーター 】

ある役割をもってラフールに関わってくださる方

内容:広場準備片づけなど環境整備のサポート、ニュース編集、双子育児の 先輩、日本で子育て中の外国人先輩 など

* 資格は問いません。 年 1 回程度研修があります。

【 ボランティア 】

無償でラフールに協力してくださる方

内容:学生ボランティア、演奏ボランティア、環境整備ボランティア など

*内容によっては子連れでも可能です。

ご興味のある方は、ご連絡下さい。

ラフール事務室 045-981-3306 (祝日以外の火~土 9:00~17:00)まで ラフールホームページ http://lafull.net にも詳細が載っています。



* ラフールサポーターの皆様へ お知らせ*

3月3日(火) ラフールサポーター交流会実施予定 ~次年度の登録更新手続きをお願いします~

●駐車場はありません●休日/日曜・月曜・祝日・年末年始

2015年2月

広場カレンダー

ラフールでは、火~土(10 時~16 時)の毎日「ひろば」を開いています いつでも相談ができるスタッフがいます

《ラフール広場カレンダーアイコンの見方》

専門の相談員にも相談できる日

双子を持つ先輩ママもいる日



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
3 10:30~ 12:30 子どもの発育に関 する相談もできる 日	4 10:30~ 12:30 ママの気持ちの 相談もできる日 14:00~ 15:45 センター保育士	5 ●公園へ GO! 13:30~ 1時間程度 	6 ●広場ゲスト 「主任児童委員 ~青葉台地区~」 お昼前 10 分程度	7 ●プレパパ・プレママ子育て教室 9:40~11:30
「パン工房くる み」のパン販売 (お昼前30分程)	お 休 み	12 ●みんなで話そう 「幼稚園への入園 前に〜みんなどう ている?〜」 13:30~30分程度	lを し	14 13:30~ 15:30 子どもの発達に 関する相談もで きる日
17 ●広場ゲスト 「主任児童委員 〜谷本地区〜」 お昼前 10 分程度	18	19 ●歯みがき講座 10:30~11:30 研修室にて要予約	10	21 地域の方へ ● OPEN DAY 9:30~10:30 つパパ講座 (第1回) 0:00~11:30 所修室にて要予約
10:00~ 13:00	25 ●子育てサポート システム入会説明 会 10:30~11:30 研修室にて要予約 TEL:482-5518 	7パン工房くる み」のパン販売 (お屋前30分程) 13:30~ 15:30 ママの身体の相談 もできる日	27 ●ちょこっと見学 DAY 10:00~12:00 ●祖父母のみなさん・集まれ~ 11:00~30 分程度	28 ●パパ講座 (第2回) 10:00~11:30 研修室にて 要予約

★ もえぎ野地域ケアプラザ in 子育てひろば「遊ぼう会」

2月4日(水)11:15~13:00 ※会場は千草台クラブになります 「親子であそぼう!うたおう!」

2月26日(木)10:00~12:00 「子どもと一緒にちょっ とだけおとな雛祭り」

横浜子育でサポートシステム出張入会説明会 要予約 TEL: 482-5518

●さつきが丘地域ケアプラザ 2月5日(木)10:30~11:30

●ふれあい青葉 2月10日(火)13:30~14:30

≪横浜子育てサポートシステム 提供会員交流会 2月24日(火)10:30~12:00≫

~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 横浜子育てサポートシステム青葉区支部専用

TEL/FAX: 045-482-5518 火曜日~土曜日 9時~17時

●ホームページ http://lafull.net





青葉区地域子育て支援拠点

2 月号

2015年vol.43



からだをうごかそう♪

- ◆ちょっと知っておきたいこんなこと ~ 桃の節句~
- **◆**りっしょにつくろう
- ◆ラフママトーク



ラフールは 、、6つの♥を行っています! ///

- ♥「ひろば」を開催
- ♥ 広場などでの子育ての相談
- ♥ 子育ての情報の発信と収集
- ♥ 子育て支援に関する 護座や研修の開催や 子育でサークルの活動の支援
- ♥ 横浜子育でサポートシステム青葉区 支部

♥ 子育て支援のネットワークづくり

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 パレットが区と協働で運営しています。

発行日:2015年2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

からだをうごかそう♪

まだまだ寒い日が続いていますが、家の中で・・・外で・・・体を動か して遊んでみませんか? ママのリフレッシュにもなりますよ!



家の中で

ママと子どもで

- 寝ころんで赤ちゃんを足と手に乗せて 高い高いをする。赤ちゃんも喜んでママ は腕の筋トレになります。
- ・自分の足に子ども(1歳)を乗せて上げ下げしています。
- ・赤ちゃんを膝に乗せて足を伸ばして前に進む。右左といいながら左 右のお尻も動かし前進後退するとママのお腹がひき締まりまーす!



- ・子どもとどれだけ長く片足で立っていられる かを競争しています。結構いい運動ですよ~。
- 追いかけっこをしています。ドアの後ろに隠 れて、そのままかくれんぼしたり!

ママだけでも!

- 赤ちゃんを抱いてスクワット。
- ・一緒に部屋の端から端までゴロゴロして遊びました。あと、 一緒にハイハイで移動。赤ちゃんが好きなおもちゃを遠くにお いて一緒にヨーイドン!結構疲れますよ。
- ・テレビやラジオの体操を全力でやる!音楽があればあわせ て、なければ自分で「チャンチャカチャカ・・・」など言いなが ら。赤ちゃんの手足を動かしてあげてもいい。
- ・ちょっと大きな子はお布団を部屋に広げてでんぐり返し、マ ットをたてておすべりにしたり。
- 好きな歌を歌いながら踊る、または好きなアイドルグループ などの映像と一緒に踊る。ママが楽しそうにしていると赤ちゃ んも楽しい!?
- ・お風呂の中でお湯を足でかき混ぜています
- しこを踏む。
- ・ストレッチ。
- 床のぞうきんがけ。歌でも歌いながら
- やると楽しいし、部屋もきれいになりママの運動にもなって一 石二鳥!

『 寒さに負けるな!Let's テラス 』

ラフールにはテラスがあります。春は桜を愛でながらのお花見ラン

ところが、肌寒い季節は『外に出たい』お子さんと『出したくない』

お母さんとの間で小さなバトルが毎日のように起こります。泣いて抵

そこで、12月・1月にテラス企画『寒さに負けるな!Let's テラス』

その結果、今年の冬はたくさんの方がテラスを利用しました。テラス

は子どもだけでは利用できないので、お母さんが一緒に外に出てくれ

ることでお子さんもニッコリ♥「意外と外気が気持ちいい」「少しで

も外に出れば、子どもも納得するみたい」そんなお母さん方の声も。

(企画は1月末終了ですがカーペットとひざ掛けは継続予定です)お

子さんは外遊びが大好き。少し外気にあたるだけで気分転換もできま

す。ラフールのテラスを子育てのひと場面にご活用ください。ちなみ

に、テラスに出る時にはお母さんだけでもコートを羽織ることをおス

抗するお子さんと回避しようとするお母さん。どちらも必死。

チ、夏は水遊び…と、親子はこのテラスが大好きです。

を開催し、3つのあったか特典を提供しました。

①ホットカーペットであったか~

②貸し出しひざ掛けであったか~

③テラス de カフェであったか~

スメします。



てみたら楽しそう。

ラフママおすすめ 絵本と一緒にリフレッシュ♡

・三輪車を頑張って押しています。それだけで運動になっています。



ラフールには体を動かし ながら楽しめる絵本があ ります。探してみてくださ いね。

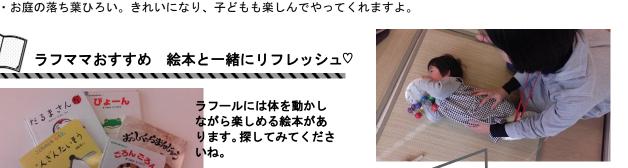
・公園で子どものあとを追いかけているとけっこう息が切れるかも・・・。体力つけたい!

・もし雪がつもったら宝さがしはどうでしょう。いつも使っているシャベルやボールを雪に隠して、子どもと一緒に探し

・雪をコップやバケツに入れてひっくり返して、枝や石でトッピングして、アイスクリームや雪だるまを作りたいな~。

「ぺんぎんたいそう」 齋藤槙 / 福音館書店

親子でぺんぎんになってみましょう。手を ピンと伸ばして体を動かして「ママとボ ク、どっちがぺんぎんさんに似ているか



「ごろんごろん」 まつおかたつひで / ポプラ社

ごろんごろんという絵本の言葉に合 わせて赤ちゃんを右、左とゆっくり動 かしてあげましょう。

お母さんの優しい声といっしょに体 を動かすと赤ちゃんもごきげんです。

ラフママの 子育て何でもトーク 〇



写真、どうしてる?

ラフママとは・・・ ラフールにきている ママの略称です。

★ 撮り方アイディア

子どもを床に寝かせて、カメラの近くにマ グカップをかざして上から撮ります。カッ プに子どもが入ったように見えます。



- ・連写で撮り、一番良い表情のショットを残して、あとは消去しています。
- 赤ちゃんのベストショットを撮るのはなかなか大変。うちは動画で撮って、 あとから良いところをスクリーンショットで画像にしています。

★保存アイディア

- 撮りためておいた写真を整理してアルバムにはできていませんが、 毎年一冊ずつ、フォトブックを作っています。一年間の思い出アルバ ムのようになっています。
- ・半年に一度、ベストショットをスクラップにしています。
- ・なかなか写真の片づけが出来ずにもう何年もたっています。パソコ ンに年代別に保存しています。

★ 活用アイディア

- ・ママ同士で集まった時は後で、お互い 撮った写真を送り合っていますよ。
- ・1歳の誕生日に、1年分の写真をまと めてアルバムを記念に作りました。

生まれてから一年間、毎月 一番いい写真を並べて飾っ ています。一生で一番顔が 変わる時ですよね。毎月顔 つきや表情が変わるのでお すすめです。



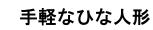
材料

紙皿2枚

おひなさまの顔を描いた画用紙 マスキングテープ (またはシールなど) はさみ、のり、もしくはテープ

作り方

- 1. 紙皿を半分に折る
- 2. 着物に模様をつける。(マスキング テープやシールを貼ったり、色鉛筆やペ ンでお絵かきしても♪)
- 3. おひなさまの顔をつけて出来上がり はしっこをチョンとおすとゆらゆら揺れ



紙皿で作る、簡単・ゆらゆら おひなさまです。

一歳の娘は、ゆらゆら揺らすと 笑いました。・・が、すぐに顔 をとってしまったので、顔は丈 夫に、紙皿にしっかりつけたら 良いなと思いました。



ちょっと知っておきたいこんなこと ~桃の節句~

来月はひな祭り。ひな祭りの由来のことを調べてみました。

3月3日は桃の節句。元々は「上巳(じょうし・じょうみ)の節供」といわれていました。 起源は古来中国の上巳節。上巳とは、3月上旬の巳の日という意味です。中国では、上巳 の日に川で身を清め、不浄を祓った後に宴を催す習慣がありました。

これが平安時代、日本に伝わり、宮中の「人形遊び」と結びつき「流し雛」へと発展した といわれています。現在のように、段を組んだり豪華な飾りを施すようになったのは江戸 時代に入ってから。江戸時代の初期に、京都の御所で盛大な「ひなまつり」が催されて以 降、江戸の武家社会にも広まり、庶民の間にも定着していったとされています。 ひな人形 を飾り、白酒・菱餅・あられ・桃の花等を供えて祀ります。

ひな祭りの料理はやはり、ちらし寿司と蛤のお吸い物。蛤は女の子の美徳と貞節を意味す るもので、ちらし寿司の具である蓮(れんこん)やエビも縁起がいいものとされ、お祝い 事には良く使われます。

旧暦の3月3日は桃の花が咲く頃なので桃の節句と呼ばれるようになりました。 もとは桃の節句も端午の節句も男女の別はなかったようです。子どもの健康と厄除を願っ て行われていました。

えほん σ (")(1)()

おとうさん おかえり / ブロンズ新社

文:マーガレット・ワイズ・ブラウン 絵:スティーブン・サヴェッジ 訳:さくまゆみこ

「よるになりました。おとうさんたちが かえってきますよ」 魚やてんとう むし、小鳥、そして人間のおとうさん達が、子ども達が待つ家へ、それぞれ帰 ってきます。ママを扱う絵本は多いけど、パパだけを扱う絵本は意外に少ない ですよね。普段、帰りが遅くてパパと会えない時も、この本を読んであげたら、 パパの存在の大きさに子どももきっと気づいてくれるはず。

「2歳の息子の最近の流行は『ひとり電話』。私が電話を切った後、イスによじ登って受 話器を耳にあて「ええ、そうですねぇ~、はい」と私の真似をして話しています。ついに は、ペンを持ってカレンダーやメモ帳に書き込む姿も。愛すべき、恐るべし!?真似っこ 小僧です。」(green)

「子どもの写真を整理したくても、なかなか時間がありません。どんどん溜まっていっ て・・・。いつになったらアルバムに入るのかしら。」(milk)



出張します!

横浜子育てサポートシ ステム入会説明会

「ラフールまでは、なかなか 行けない。」と入会説明会に 出席できずにいる方、入会説 明会出席者が3名以上集まっ たら、コーディネーターがご 希望の場所に出張します。

「この方に預かってほしい」 と思われる方と一緒に入会 説明会を聞いてみることも できます。お気軽にご連絡く ださい。

お申込み・お問い合わせ **73**045-482-5518