

新年度がスタートいたしました。  
ご入園、ご入学なされたみなさま、  
誠におめでとうございます。

私の息子も小学校に入学したのですが、小柄なため入学式の洋服のサイズが兄のサイズと合わずに再び購入する羽目になりました(;▽;)。お下がりで済ますつもりでいたので予定外です…。

とはいえ、子供の成長は早いですね。早く大きくなってほしいような、まだまだ素直で無邪気なままでいてほしいような複雑な心境です。

新生活で、生活のリズムが変わる方も多いと思いますが、体調など崩されませぬよう、お気をつけください。

高橋



(鶴ヶ島市 A様邸)



# ママ友<sup>とも</sup>新聞

No.35  
平成28年  
春号

健康でエコな毎日につながる  
家事のコツ!

## クローゼットの収納法

つるし方を少し工夫するだけで、収納力が大幅アップ!  
空きスペースも収納ボックスで有効活用しましょう。

①つるす衣類を選ぶ

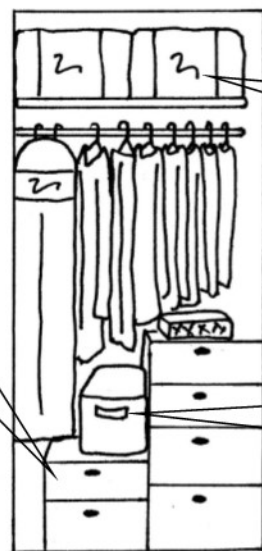
何も考えずにただつるすのはNG。クローゼットの特性を活かして、つるす収納に向いているデリケートな服や使用頻度の高い服を優先的に選びましょう。

②丈でグループ分けする

つるすときに、丈の短い服から長い服へと順番につるすと、見た目がすっきりするだけでなく、服も取り出しやすくなります。

③空いた空間を活用する

つるした衣類の下のスペースやクローゼット上段は、収納ボックスを使うと、すっきりしまえて取り出しやすくなります。



上段にはシーズンオフの服や旅行バッグなどを入れよう

よく使うカバンや袋などの小物類を取り出しやすいボックスなどに入れて収納

つるした衣類の下のスペースには、引き出し付きの収納ケースを置くと便利



育児の悩みをラクにする！

# 子育てQ&A



きっと大丈夫！  
育児を楽しく乗り切ろう！！

**Q** ベビーカーでは寝るのに、布団は嫌がる (8カ月)

**A** 昼寝は布団とこだわらず、寝つきやすい方法でよい

大人でも車や電車に乗ったら心地よくて寝てしまいますよね。それと同じで、ベビーカーやチャイルドシートは心地よい揺れが眠気を誘うのでしょつ。

家で昼寝をさせるときは、静かに眠れる環境を作りま

しょう。テレビは消し、カーテンを閉めて薄暗くします。午前中にハイハイや腹這いでたくさん遊ばせ、ほどよく疲れさせることも大事です。そもそも赤ちゃんは布団で寝るのが好きではありません。0才のうちはまだ抱っこやおんぶ、添い乳をして寝かしつけてもいいと思います。それでもうまくいかないときは、散歩をしながらベビーカーで寝かしつけ、そのまま室内の玄関で寝かせるのも手。子育てには諦めが必要なきもあります。ママがしんどくない方法を見つけましょう。



**Q** イライラ感情で怒ってしまう私、子育てに向いていない？ (1才)

**A** まだ母親歴1年、完璧じゃなくて当たり前

自分の思い

通りにならぬ  
い赤ちゃんに



イライラするのは、ママならみな経験があるはず。感情が爆発しそうときは、とりあえず別の部屋へ行くなどして気持ちを落ち着かせましょう。怒ってしまったあとは、赤ちゃんを思い切り抱きしめて、「ママはあなたが大好きよ」と話しかけてあげてください。あまりに自分の感情をコントロールできないときは、地域の保健師などだれかに話を聞いてもらうだけでも楽になるものです。

## 美容・健康コーナー

### ～口腔アレルギー症候群(OAS)～

この季節、花粉症に悩まされている方も多いと思いますが、口腔アレルギー症候群をご存知ですか？花粉症の人が果物や野菜を食べて、口・のど・唇のかゆみやピリピリ感、喉の奥が詰まるような感じがする症状がでたら、それは口腔アレルギー症候群(OAS)かもしれません。

花粉症の方には花粉のアレルゲンに対するIgE抗体があり、生野菜や果物のアレルゲンは花粉のアレルゲンとの構造が似ているので、発症することがあります。

花粉との関連が報告されている果物・野菜は別表の通りです。

治療する上で最も大切なのは、原因食物の摂取を控えることです。症状が重い場合

花粉	果物・野菜
スギ	トマト
シラカンバ	リンゴ・モモ・サクランボ
イネ科	トマト・スイカ・メロン・オレンジ
ヨモギ・ブタクサ	メロン・スイカ・セロリ

には救急搬送して治療を施す必要があります。

原因食物を食べることで発症するという点では口腔アレルギー症候群も食物アレルギーも同じですが、食物アレルギーの場合は分解されずに体内に吸収されるので重篤化しやすくなります。一方口腔アレルギー症候群は口腔内で症状が出るため多くを摂取することはありません。そのため消化液で分解されるので、重篤化する確率は低くなります。



# 齊藤木材工業の部屋

～第40回かわせみマラソン大会～

私は、3月13日に地元で行われている「かわせみマラソン大会」に出場しました。

昨年、初めて10キロの部に出場しましたが、体力のなさを痛感させられました。

今回はそのリベンジをすべく、ランニングの距離や回数を増やした

り、走ることに体のトレーニングも始めたりしました。

その成果が出たのか、昨年より約1分タイムを縮めることができ、継続する事の大切さを実感しました。

早春の高麗川沿いを気持ちよく走ることができました。

By ichikawa



## 齊藤木材工業

## ～イベント情報～



### 完成現場見学会を開催しました！

3月12日(土)・13日(日)に、鶴ヶ島市中新田において完成現場見学会を開催いたしました。



ご来場くださった皆様、誠にありがとうございました。



## リフォーム・新築 相談会のお知らせ

齊藤木材工業ではリフォーム・新築相談会、および制震工法相談会を毎月開催しております。新築のご相談はもちろん、部屋の間取りを変えたい、水廻りを新しくしたい、家の耐震が気になる…など、お困りの事はございませんか？ ぜひお気軽にお越しください。

※次回の日程：5月8日(日)鶴ヶ島文化会館



ホームページもご覧くださいね♪



<http://www.saitomokuzai.jp/>

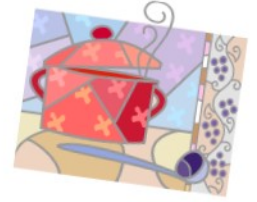
鶴ヶ島 齊藤木材工業

検索



簡単！うまい！

# 今日の晩ごはんレシピ



## かんたん！作り置きおかず

～ラクしておいしい「作り置き」で毎日大助かり～

### 手羽元のタンドリーチキン

〈材料 4～5人分〉  
 鶏手羽元……8本  
 塩、こしょう……各少量  
 ④〔ヨーグルト……カップ1  
 カレー粉……大さじ1  
 白ワイン……大さじ1  
 にんにくすりおろし…1かけ分  
 塩……小さじ1/2  
 こしょう……少量〕

- 1 手羽元は塩、こしょうをふる。
- 2 バットに④を入れて混ぜ、1を15分漬けておく。
- 3 オープンの天板にアルミホイルを敷いて2を並べ、250度に熱したオーブンで、25分焼く。

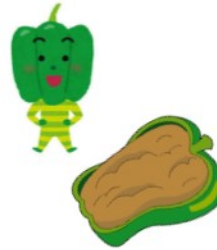


冷蔵3～4日  
 冷凍3～4週間

### ピーマンのツナマヨ詰め焼き

〈材料 4～5人分〉  
 ピーマン……5個  
 ツナ缶……大1缶(175g)  
 玉ねぎ……1/8個  
 ④〔マヨネーズ……大さじ2  
 塩、こしょう……各少量〕  
 小麦粉……少量  
 ピザ用チーズ……50g

- 1 ピーマンはヘタをつけたまま縦半分に切り、種を取る。
- 2 ツナ缶は缶汁を切ってほぐす。玉ねぎは皮をむいてみじん切りにする。ボウルに④とともに入れて混ぜ、10等分にする。
- 3 1の内側に小麦粉をふり、2を詰める。
- 4 3にピザ用チーズをのせ、オーブントースターでこんがり焼く。



冷蔵3～4日  
 冷凍2～3週間

○ = 保存期間



# (有) 斉藤木材工業

〒350-2204

鶴ヶ島市鶴ヶ丘81-24

TEL 049-285-3266

フリーダイヤル 0120-32-6690

<http://www.saitomokuzai.jp/>

ご質問は、お気軽に  
 高橋までご連絡  
 下さい。



ホームページも  
 ご覧くださいね！

鶴ヶ島 斉藤木材工業

検索