

奥様とフrendリーなお付き合い ママ友新聞

ママ友^{とも}新聞

桜の花びらが、新しい門出を祝う春がやってきました。
春といえば…健康診断の季節でもありますね！
各市町村で実施されている成人検診を活用してみたいかでしょうか。
忙しいのに面倒だな〜と思いながら受けている方も多いのかもしれませんが。
年齢によって検査項目も違いますが、自分の今の体の状況を知る為にも、いい機会だと思います。
また女性には女性特有の病気もありますね。
少し参考になればと思い、鶴ヶ島市を例に一部になります調べしてみました。
申込みは1次締め切り4/20必着、2次締め切り5/31必着となっているようです。
～乳がん検診～
(対象者：昭和53年4月1日までに生まれた方かつ、平成28年度市の検診を受診していない方)
保健センターにて受診の場合、場合によってはお子様連れでも受診可能との事です。
その際、受診券がお手元に届き次第、保健センターへTELしていただき相談して下さいとの事でした。午前中が比較的スムーズに進むようです。
～子宮頸がん検査～
(対象者：平成10年4月1日までに生まれた方かつ、平成28年度市の検診を受診していない方)
指定医療機関での受診となりますが、お子様連れの場合、診察中は看護師さんが対応して下さる病院もあるようです。
忙しいし、子供も預けられないし・・・と諦めてしまう前に1度、各市町村の成人検診日程表をご確認いただき、ご相談されてみてはいかがでしょう。あの時、受診していれば・・・と後悔しない為にも、検診を受けて健康で楽しい毎日を過ごして下さいね♪

戸田

おしゃれな「電球テラリウム」の作り方



用意する物

1. 電球型オブジェ (プラスチック製)
2. 造花
3. ガーデン用の砂



この他にピンセットがあると便利です。
ピンに砂を3分の1程度入れます。造花を入れます。ピンセットで微調整するといいですよ。
そして蓋を閉めれば完成！

シールを使ってトレンドの男前インテリア風に仕上げても◎
電球の無機質さがピッタリ合います！



電球の中に小さな森



苔とのコラボも♪



ポプリとフェイクグリーンでおしゃれに



No.39
平成29年
春号

本物の植物を入れて育てるもよし、造花を入れてお手入れフリーにするのもよし好きな方法で電球テラリウムを楽しんでください。麻ひもを金具の部分にぐるぐる巻いて、つるすようにしてもおしゃれです。
100円ショップには砂の種類もたくさんあるので、いろんな色の砂をMIXするのもいいですね。
アレンジ次第でオリジナティーあふれるすてきなインテリアになりますよ。
お子様やご家族と作ってみてはいかがでしょう♪

★家族でハンドメイド★

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

手作りする余裕がなくベビーフードに頼ってばかり(7カ月)

A 忙しいママのお助けアイテムです

市販のベビーフードは、レバーを使った物など自宅では作りにくいメニューが多く離乳食がマンネリ化しやすい時にとっても重宝します。外出先で食べさせる時や、ママの体調が悪いときにはむしろ積極的に利用したほうがむ

しる衛生的に安心だったりします。

ベビーフードすら食べさせてあげていないのなら問題ですが忙しくて作る余裕がないときには自信を持って使ってください。



Q

とにかく落ち着きがない。寝ているとき以外動きっぱなし。(1才5カ月)

A 好奇心旺盛で活発な証拠。それも長所。

人には生れつきの素質というものがあります。よく動く子というのは、おそらく身体の活動性が高く、じっとしているのが苦手なのでしょう。でも、基本的な理解力やコミュニケーションの発達、睡眠や

食事など生活面に困ったところ

がなければ心配はいりません。「好奇心が旺盛で体を動かすのが好きなのね」と捉えてあげましょう。なるべく昼間のうちに、思い切り体を使ってエネルギーを発散させる遊びをさせてあげると良いと思います。

そして、ときにはひざの上で抱っこをして、静かにする体験もさせてあげましょう。

多動を心配するママも多いですが、1〜2才でひとより多動傾向があると思われた子でも、年齢が上がるにつれて落ち着きます。

正式に多動と診断できるのは5才頃からで、その数は1〜2才で多動傾向があった子の半数くらいだと言われています。



じんわり、お茶のココが心と体にしみる。

Health & Beauty

お茶で、ほんのリラックス

古くは薬として親しまれてきたお茶やハーブ。どんな時に飲むのとグッドなのでしょうか。

★口臭が気になったら

緑茶のカテキンは0-157さえも殺菌するとか。口臭をおさえたい時にも。

★便秘に

腸の緊張をほぐすカモミールティを。

「タンポポコーヒー」としてコンビニでも見かけるセイヨウタンポポの根を煎じたハーブティは、消化器系全体におだやかな刺激が。プーアール茶のサポニンが消化促進作用が。

★太ってきたら

水太りなら利尿を促すプーアール茶、高血圧や便秘がちなら血行障害を改善する。トチウ茶、血糖値やコレステロールが高めの人はバナバ茶を。

★冷え性に

血の巡りをよくする葉緑素入りのヨモギ茶は、冷え性に。すりおろしたショウガをひとつまみ、ミルクティに入れるだけでも、ちがってくる。

★気持ちを鎮めたい

仕事のストレスや育児中のイライラにはサフランを。ただし、妊娠中は避けて。落ち込んでいる時に心臓や脳を活発にしてくれるローズティを。

★生理痛に

子宮の血液量を増やすローズマリーや、月経血の流れをよくするマジョラムを。

★二日酔いの朝に

「飲みすぎた」後のウツな気分と寝ぼけたカラダは、ラベンダーで元気に。

★眠れない時は

カモミールやレモンバームティーでリラックスしてからお布団へ。このハーブを湯船に入れるのもオススメ。

斉藤木材工業の部屋



お花見季節到来！
とのことで、主人の母と一緒にお花見に出かけてきました。

週末になるといつもワンコを連れていく和光樹林公園と大泉中央公園。

普段は、子連れ、ワンコのお散歩、ジョギング、バーベキューなどを楽しむ方くらいで比較的空いている公園ですが、駐車場も満車になるほどの混み具合でした。実際の桜ですが・・・満開?!とは断言できない七分八分咲き?!くらいで日陰は少し肌寒く桜並木もまだ少しスカスカな感じがしました。

レジャーシートとワンコのおやつは持って行ったのですが、主人が「俺のおやつは？」と・・・「おやつがないなら座っても・・・」という何とも子供みだいな主人に私も主人の母も笑ってしまいました。

結果2つの公園を1~2周のんびりとお散歩を終了しました(笑)

主人の母は普段から、お散歩が好きでよく出かけているようなのですが「今回は皆でお喋りしながらのお散歩楽しかったわ♪」と言ってもらえたので軽い花見にはなりましたが、よかったと思う一日でした。

戸田



斉藤木材工業 ～イベント情報～



～新築・リフォーム相談会のお知らせ～

斉藤木材工業では、新築・リフォーム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?お気軽にお越しください。

◆◇今後の予定◇◆ ー詳細は当社HPをご覧ください。ー

日時：4月16日(日) 10時～16時(最終受付15:30)

場所：鶴ヶ島文化会館 (1F洋会議室)
(鶴ヶ島市鶴ヶ丘24-8)

日時：5月21日(日) 10時～16時(最終受付15:30)

場所：坂戸市文化施設 (オルモ)
(坂戸市芦山町 1-2)

お住まいについて、
お困りのことは
ございませんか?
お気軽にご連絡
ください。

モデルルームの見学も随時受付けております。
ご希望の方は、当社までお電話ください♪

ホームページもご覧くださいね♪

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

鶴ヶ島 斉藤木材工業

検索



簡単！うまい！

今日の晩ごはんレシピ



子供も喜ぶ簡単おかず

～おつまみにもなる一品～

イカのマヨネーズ焼き

〈材料 2～3人分〉

するめいか……………2杯
 ピーマン……………1個
 マヨネーズ……………お好み
 七味……………お好み
 (とろけるチーズ) ……好きな方

④ { めんつゆ……………大さじ2くらい
 チューブ生姜…2cmくらい

※濃さはお好みで調整してください

- 1 イカはおろしたら輪切りにし、ゲソ、エンペラも適当な大きさに切る
- 2 ピーマンは輪切りにしておく。
- 3 イカを軽くボイル（本当に軽くです。やりすぎるとイカがかたくなります。）
- 4 耐熱皿に④を入れ、ボイルしたイカをのせ、マヨネーズをお好みの分量かける
- 5 輪切りにしたピーマンをのせオープンへ
- 6 マヨネーズに軽く焦げ目がつけば出来上がり
- 7 最後にお好みで七味をかける

※チーズが好きな方はとろけるチーズとマヨネーズをのせて焼いても美味しいです♪

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～

豚肉のピリ辛じゃばら串焼き

〈材料 4～5人分〉

豚バラ薄切り肉……………300g
 ゆずこしょう……………大さじ $\frac{1}{2}$
 サラダ油……………小さじ1

- 1 豚バラ薄切り肉は広げ、ゆずこしょうを塗る
- 2 竹串2本に1を2枚ずつじゃばらにさし、6串作る
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、2を並べ入れ両面焼きつける

※お好みでレモンを絞っても美味しいです。



冷蔵3～4日
 冷凍3～4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/>



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

