

奥様とフレンドリーなお付き合い ママ友新聞

斉藤木材工業スタッフのワンコ達♪



市川 コナちゃん
2010・9・7
7歳 ♀

食べることが大好きでどんな時でも残しません。少し勝気な女の子。毎日のお出迎えは気分が変わる気分屋さんですが、私服でいると休日がわかるのか、お休みの日はべったり傍を離れない賢い女の子です。



高野 レオくん
2012・8・13
4歳 ♂

好きな食べ物はきゅうり。
時々盗み食いもします。ボール遊びも好きです。車の助手席に乗って娘の塾のお迎えに行くことを日々の任務としています。



戸田 レオくん
2009・3・1
8歳 ♂

甘えん坊で女性が大好き。散歩よりもドライブ派。主人の帰宅時間少し前には玄関前にて待機するのが日課になっている何気に健気な男の子。
偶然にも高野家と同じ名前なんです♪

ワンコにとって最も苦手な季節がやってきました。ただでさえ体温が高いのに暑いとへばってしまいますよね。動物を飼われている方は体調に気をつけてあげてください。

ワンちゃんの熱中症キケンゾーンは気温22℃、湿度60%超という事をご存知でしたか？！
熱中症対策をしてあげて元気に暑い夏を乗り切ってくださいね！

豆知識

犬の熱中症は、日射しの強い暑い日中に起こる病気と思われがちですが、そうとも限りません。犬は呼吸によって唾液を蒸散させ、その気化熱を利用して体温調節を行います。しかし、湿度が高いと唾液が蒸散しにくく、それが難しくなります。そのため、朝方や夕方でも、蒸し暑く湿度の高い日であれば熱中症になる可能性があります。注意してください。

ママ友新聞

とも

No.40
平成29年
夏号

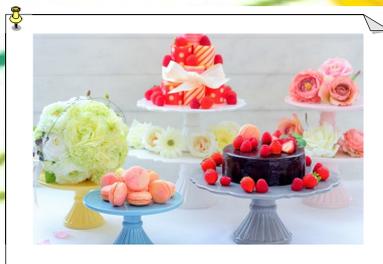
～ケーキ スタンド～

材料

- ・ショットグラス 50ml
- ・ガラスプレート 15cm
- ・水性塗料 80ml 7色
- ・ミステルショットグラス 約14ml
- ・シルククラウン
- ・瞬間接着剤、刷毛



1. ショットグラスの底に瞬間接着剤をつける
2. ガラスプレートとショットグラスをつける
3. 瞬間接着剤をさらに重ね塗りする
4. 水性塗料でペイントする



プラスチック素材の物で作ったり、レースを張り付けたりオリジナルのケーキスタンドを作ってみませんか？！
お子様のBirthdayパーティー時などにも使えますよ♪

★家族でハンドメイド★

100均で
DIY

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

小さな物音ですぐ起きる。
(9カ月)

A

雑音に慣れていけば起きなくなっていくます。

赤ちゃんは浅い眠りを繰り返しており、音に敏感な赤ちゃんは、新聞をめくる音だけで起きてしまうこともあると聞きます。また、目が覚めたときにママの姿が見えなくて泣き出してしまったことも。リビングと寝室を離れたり、赤ちゃん

と一緒に寝てしまうことが

できればベストですが、大人の生活サイクルもありますから、雑音の中でも眠れるように、日頃から慣れさせておくことも大事かもしれませんね。



Q

要求が通らないと、いつでも寝転がって癇癪。
(1才8カ月)

A

どんなに駄々をこねてもゆずらない姿勢が大事

子どもは自我が発達してくると、自分の要求をかなえてほしいとよく駄々をこねます。これは欲求を通したいという意志の表れで、大なり小なり見られることです。まだ言葉で気持ちをうまく表現できないので、体中のエネルギーを

使って訴えているわけです。

子どもが癇癪を起したら「今、それはできないね。でも、お家に帰って〇〇しよう」と次の見通しを伝え、気分を変えられるように促します。少し距離をとって見守っていると、癇癪がおさまりついてくることが多いもの。とりあえずその場をおさめようと、お菓子やおもちゃを買って機嫌をとるのはやめましょう。

どんなに癇癪を起しても、思い通りにならないことはあるのだという限界を示してあげることが大事です。これを繰り返すうちにだんだん癇癪はなくなり、3歳近くになると聞き分けがよくなりますよ。



簡単スタイルアップ法

Health & Beauty

薄着になるこの季節、お腹のお肉をなんとかしたい！なんて人には、寝る前のちょっとした運動がオススメです。汗をたくさんかいたり、いっぱい筋トレしなくても数分間のちょっとした努力だけで、効果がはっきりできます。

毎日5分のエクササイズで美腹になる理由

筋肉量が増えると基礎代謝がアップし、消費カロリーが増えるというのはみなさんご存知のとおり。また、体のラインが引き締まりスタイルアップも望めるので、筋肉を鍛えるエクササイズを習慣にしたいもの。エクササイズの中でも特に、効果を実感しやすいのが“お腹”。実はお腹は痩せやすいパーツなのです。その理由は、お腹周りの筋肉を鍛えてあげると内臓が正しい位置でキープされるようになるから。それだけでお腹周りはスッキリします。

お腹前面を引っ込ませるエクササイズ

1. 床に体育座りをする
2. 両手を後ろにつき、上体を後方に傾けたら足を床から浮かせる
3. 上体を起こすのと同時に太ももをお腹に近づける
4. この動きを20回繰り返す

お腹側面を引っ込ませるエクササイズ

1. 床に直立したら、頭の後ろで手を組む
2. 上体を左にねじると同時に左ひざを持ち上げる
3. 左10回、右10回ずつ行う

どちらも特別な道具を必要としないうえに、簡単にできます。美腹は一日にして成らず！日々の習慣にして引き締まったお腹を手に入れませんか？！

斉藤木材工業の部屋



先日、主人の地元である岡山へ行ってきました。私は主人の祖母の家に行ったことがなくご先祖様の、お墓参りも兼ねての小旅行へ。主人も私も満員電車や人混みが嫌いな為、必ず早朝の新幹線で出発するのが恒例になっています。以前から主人には岡山は観光する所なんて特にないよ！と言われていましたが、岡山へ行った時は必ず倉敷の美観地区に行っています。特に何があるとか欲しいものがあるわけでもないのですが、あの雰囲気がとても好きです。デニムのハンドメイドのお店に今回も連れていっていただきました。美観地区より少し離れた場所になりますがベティスミスというデニムのアウトレット？！のお店もありデニムがお好きな方にはオススメです♪



翌日、レンタカーを借り、お義父さん達と合流し祖母の家、お墓参りをしたあと特に行きたいところもないね〜と話していたら主人が面白い所へ連れて行ってくれると・・・そこは新幹線の風圧を体感できる所でした。畑の間の道を奥の方に行くと線路沿いにぶつかりちょうどトンネルがある場所でした。そこは地元の人じゃないと知らない場所。新幹線が近づいてくる音がわかり・・・きたっ！と思った瞬間、吹き飛ばされるような風圧が体験できました(笑)上りも下りも通る線路。楽しくなってしまった私は5〜6本その風圧を楽しみました(笑)主人は幼い頃から、従兄弟とこの場所にきて風圧を楽しんでいたそうです。なかなかできない体験ができて楽しかったです。 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。

★プチ知識★

〈厚さ3cmの無垢スギの床〉ご存知ですか？！
素足に心地よく、夏はサラサラで冬はヒヤッと感がありません。
また、衝撃の吸収性が高いので、小さなお子様やご年配の方にも安心なのでオススメです。

◆◇今後の予定◆◇ ー詳細は当社HPをご覧ください。ー

日時：8月6日（日）10時～16時（最終受付15：30）

場所：鶴ヶ島文化会館（鶴ヶ島市鶴ヶ丘24-8）

日時：9月3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）

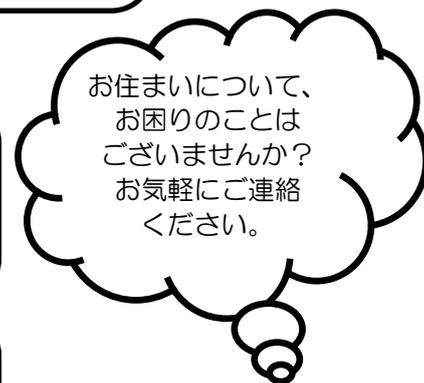
モデルルームの見学も随時受付けております。
ご希望の方は、当社までお電話ください♪

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



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。





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

～こんがりとした焼き目が、食欲をそそる～

カジキのごまみそマヨ焼き

〈材料 4～5人分〉

カジキ……………4切れ
塩、こしょう……………各少量

① { マヨネーズ……………大さじ2
みそ……………大さじ1
すり白ごま……………大さじ1

1. カジキは1切れを半分に切り塩、こしょうをふり、アルミホイルを敷いたオーブントースターの天板に並べる。
2. ボウルに①を入れて混ぜ、8等分にする。1のカジキにのせ、オーブントースターでこんがり焼く。

冷蔵2～3日
冷凍2～3週間

骨もないので、お子様でも食べやすく、お父さんのおつまみにも焼くだけなので簡単♪

= 保存期間

暑い時こそ、かんたん鍋

～冷房などで冷えてしまった体に～

大根のミルフィーユフラワー鍋

〈材料 4人分〉

大根……………20～25cm
豚バラ肉……………300g
柚子の皮……………3片
万能ネギ……………3～4本
いりゴマ……………大さじ1

① { 水……………300ml
顆粒だしの素……………小さじ2
醤油……………大さじ1
ごま油……………大さじ1

1. 大根は2～3mm幅の薄い輪切り、柚子の皮は千切り、万能ネギは小口切りにします。
2. 豚肉は5cm幅程に切ります。
3. 鍋に、大根と2を交互に円を描くように並べていきます。
4. 3に①と柚子の皮を入れ、蓋をして中火で15分ほど煮込みます。
5. 4にいりゴマと万能ネギを散らして出来上がりです。

大根はお好みの薄さで構いませんが、薄切りにすることで火の通りが早く、豚肉と一緒に大根をたくさん食べられます。柚子には体を温める効果もあるのでオススメです。苦手な方は、おろしニンニクなどを入れても美味しいです。暑い時に鍋?!と思いがちですが冷たいものばかりを食べていると内臓が冷えてしまい色々な病気も引き起こします。暑い時だからこそ温かいものを食べて健康に♪

(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/>

ご質問など、
お気軽に
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