

# 奥様とフレンドリーなお付き合い ママ友新聞

春はあけぼの、夏は夜、と詠われますが、優雅にホテルに思いを馳せる事もなく、寝苦しい夜をどう乗り切るかを考えてしまいます。

大人はともかく、体温の高い子どもは保冷枕やひんやりタオルケットなどを使用していますが、室温が高いと効果も今一つのように…。やはりエアコンに頼る毎日です。

昨年からは息子たちの小学校にもエアコンが設置され、気温の高い日には稼働しているようです。確かに、この暑さでは集中して5時間も6時間も授業を受けることは酷だと思われます。とはいえ、休み時間には汗だくになって外遊びをしているようです。

たくさん汗をかいて体力をつけ、身長もゲンと伸びる夏となりますように。

皆様も熱中症などにはご注意ください。



<鶴ヶ島市 A様邸>



# ママ友新聞

とも

No.44  
平成30年  
夏号

## 100均DIY ★ハーバリウム(風)★

ハーバリウム：ガラス瓶の中にプリザーブドフラワーやドライフラワーなどの乾燥処理をした植物を入れ、専用の液体に浸して保存したもの。造花ではなく本物の花を利用して作る点が特徴で、日光を当てたり水をあげたりする必要がなく、長期間鑑賞できる。

※ここでは造花も使用可としたので、ハーバリウム(風)としました(^\_^)



### <材料>

- ビン（ふた付きのもの）
- ハーバリウムオイルorベビーオイル
- ドライフラワー（造花でも可）
- ピンセット（なくても可）



★家族でハンドメイド★

### <作り方>

1. ビンを洗浄・消毒・乾燥する（カビや雑菌の繁殖を防ぐため）
2. ドライフラワーまたは造花をカットして配置していく（入れる量が少なかったり短い物ばかり使うと、オイルを注いだ時に全部上の方に浮いてしまうので注意！）。ピンセットを使うと失敗しにくい。
3. オイルをゆっくりと注ぐ（オイルは温度によって容積が変わるため満タンに入れず少し空間を残すのがコツです）。
4. キャップを閉めれば完成！



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

指しゃぶりが癖になつてやめられない  
(1才9カ月)

### A

歯並びに影響しないよう2才半までには卒業を

指しゃぶりが問題になってくるのは、2才半頃からです。口の中に指が入っていることで上下の歯の間に隙間ができ、歯並びが悪くなる恐れがあります。また、おしゃべりの機会を減らし、言葉の発達が遅れることも。指しゃぶりを始めたらずで遊べるおもちゃを渡

して気をそらすなどして、指を口に入れる機会を減らすような工夫をしてあげてください。



### Q

イヤイヤばかりの我が子をどうしつければいいのか…  
(1才10カ月)

### A

それも成長過程。おおらかに見守ってあげて

1才半〜2才後半までは、親から自立しようとする一生懸命な自我の発達の時期です。そのエネルギーを使っていろいろな体験をし、言葉や理解力もぐんと伸びていきます。でも、まだ「やりたい」という意欲ばかり強くて、自分でできることは限られています。また、親の願いとは反対のことを訴えることも多く、気分のムラに付き合うのが大変で、

親が子育てに苦勞する時期でもあります。

「正しくしつけなければ」「親がなんとかしなくちゃ」と考えがちですが、今は子どもが自己主張をしたい時期で、自分が乗らないとやらないのだという、おおらかな気持ちで見守ってあげてください。子どもとのペースに付き合うことで、子どもならではの世界の見方を教わることもできます。この体と心の体当たりの時期は今だけ。3才になれば聞き分けがよくなります。



## Health & Beauty

### 見落とさないで! ひざのケアで脚美人♪

よほどゴワゴワにでもなっていないければ、ひざを気にする人は少ないかもしれません。でも、ひざが汚いとせつかくの脚もきれいに見えません。露出が増える季節は人目にもつきやすいため、特に気を付けたいですね。

ひざは他のパーツと比べて皮脂腺が少ないため、汗や皮脂が出にくい場所です。それゆえに乾燥しやすく、年中カサカサしているパーツなのです。さらに、床や椅子にひざをつけることで、外部から刺激が加わります。肌はその刺激に負けないように、角質を厚くすることで対応します。

そこで、古い角質を除去し、徐々に肌をすこやかにしていきます。そして、日頃から膝をきれいに保つ対策をしましょう。

#### 日頃の対策

- ◎ひざをつく動作を控え、ひざへの刺激を少なくする。
- ◎保湿クリームや日焼け止めをしっかりつける。
- ◎月に1〜2回は右のような方法で角質のお手入れをする。
- ◎毎日保湿をする。硬さが気になる場合は、保湿してからラップで10分フタをしてみましょう。



#### 角質のお手入れ(月に1〜2回)

〈用意するもの〉

- ・重曹(肌に使うものなので食用の重曹がおすすめ)
- ・水
- ・化粧水(顔に使っているものでOK)
- ・保湿クリーム(顔に使っているものでOK)

〈作り方〉

- ①重曹大さじ1杯に、水を小さじ1杯程(固さによって調整してください)加えて混ぜ合わせ、重曹ペーストを作ります。
- ②膝の黒ずみの気になるあたりに重曹ペーストを塗り、マッサージするようになじませます。ごしごしとこすらず、円を描くようにやさしく丁寧になじませるようにしましょう。
- ③洗い流します。重曹が残らないようによく洗い流します。
- ④タオルでやさしく水分を拭き取ります。
- ⑤化粧水でうるおいを与え、保湿クリームで肌を保護します。





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～



= 保存期間

### イワシのさつま揚げ

(時間がたっても、温めれば揚げたてのようにふんわり)

〈材料 4～5人分〉

- イワシ……………5尾
- 玉ねぎ……………1/4個分
- しょうが……………1かけ
- みそ……………大さじ1/2
- ① 酒……………大さじ1
- 片栗粉……………大さじ1
- サラダ油……………適量

- 1 イワシは3枚におろし、皮を除く。
- 2 玉ねぎ、しょうがは皮をむいてフードプロセッサにかけてみじん切りにする。さらに1を加えて粗めにひき、①を加えて調味し、8等分にし、小判形に成形する。
- 3 フライパンに多めのサラダ油を熱し、2を揚げ焼きにする。

冷蔵2～3日  
冷凍2～3週間



### スタッフドトマト

(トマトの器に、具材をたっぷり詰め込んで)

〈材料 4～5人分〉

- トマト……………3個
- ベーコン……………2枚
- 玉ねぎ……………1/8個
- しいたけ……………2枚
- ブロッコリー……………4房
- オリーブ油……………大さじ1
- 塩、こしょう……………各少量
- ピザ用チーズ……………30g

- 1 トマトはヘタを取り、横半分に切り、スプーンで中をくり抜く。
- 2 ベーコンは1cm幅に切る。玉ねぎは皮をむいてみじん切りにする。しいたけはいしづきを取り、4つ割りにする。ブロッコリーは小房に分け、色よく塩ゆでして細かく刻む。
- 3 フライパンにオリーブ油を熱し、2を順に入れて炒め、塩、こしょうで調味する。
- 4 3を6等分にし、1に詰め、ピザ用チーズをのせる。オーブントースターで表面に焼き色がつくまで焼く。

冷蔵3～4日  
冷凍 NG

## 斉藤木材工業の部屋

梅雨明けした週末、子供達が思い切り体を使って遊べるところに行きたい！と思い立ち、千葉県野田市の「清水公園」へ行ってきました。

清水公園には、水上コース・冒険コース・チャレンジコースの3種のアスレチックがあります。着替えは用意していたので、空いているうちに水上コースへ。高確率で水に落ちるとクチコミにもあった通り、あちこちでバシャン！という水の音が…大人も豪快に落ちています(^.^)。子供達は最初は尻込みしていましたが、人が落ちる姿を見て吹っ切れたのか、次々に挑戦していきました。最後の最後で水にドボン!!頭までびしょりになりました(^.^)主人と私は危険回避で脇のエスケープゾーンから見ておりました。水深130cmあり、あわやと思いましたが、落ちた時用のロープをつかんで自力で脱出できました。監視員の方もいるので、溺れる心配はなさそうですが、

次男は「怖かったー」と言っておりました。

子供達はシャワーを浴び着替えを済ませ、お弁当を食べると、気を取り直して主人と一緒に次のコースへ。私はくたびれて休憩です…。

暑い晴天の日でしたが、陸上のコースは木陰になっており、風も

あったせいか思ったより涼しく過ごせました。私も最後のコースと一緒に回って、家族皆で楽しく過ごせました。…翌日は仲良く皆で筋肉痛になりました(^.^)A

大人1,000円、小学生700円で子供も大人も楽しめるので、体を動かしたい方にはオススメです。高橋



写真:水上ターザンロープ



# 斉藤木材工業 ～イベント情報～



完成現場見学会を開催しました！



5月26日(土)・27日(日)  
鶴ヶ島市鶴ヶ丘地区



ご来場くださったお客様、誠にありがとうございました！



## ✎ 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。

◆次回の日程◆ 8月5日(日)：坂戸市文化施設（オルモ）



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♪

ご質問など、  
お気軽に  
ご連絡下さい。



## (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

