奥様とフレンドリーなお付き合い　ママ友新聞

ママ友（とも）新聞

No.45
平成30年
秋号

ようやく猛暑の夏が終わり、過ごしやすくなりましたね。
最近、鼻がムズムズしてくしゃみもでるので、ブタクサか何かの花粉症かな？と思っていたのですが、似たような症状で他にも「寒暖差アレルギー」というものがあるそうです。主な症状は鼻水・くしゃみなどで、発熱はなく目のかゆみなどもないそうです。寒暖差により自律神経が乱れることで起こるそうです。　体を冷やさず、筋肉量を増やし、正しい食生活をすることが予防になるとの事。わかってはいるけど、筋トレはなかなか実行できず…という私。毎日ではなくとも、思い出して実行する回数を増やして、元気に冬を迎えたい！と思っています。

100均ＤＩＹ　★アロマストーン★

アロマストーン：石膏や素焼きの石でできた置き物で、アロマオイルを数滴垂らして使うものです。アロマの種類にもよりますが、数時間～３日間くらい香りが持続します。香りの拡散が少ないので、部屋ごとに違った香りを楽しむこともできます。
100均の石粉粘土を使えば、自分好みのアロマストーンができます♪

≪材料≫
- 石粉粘土　・粘土板
- 型（ｼﾘｺﾝﾓｰﾙﾄﾞやｸｯｷｰの抜型など）
- アロマオイル　・水
- ベビーオイル　・キッチンペーパー

型から外した後に竹串でひもを通す穴を作っておくと、オーナメントになります。

≪作り方≫
1．手にベビーオイルを１滴塗り、石粉粘土をこねる。乾燥しやすいので手早く扱う。
2．抜型を使う時は、粘土を丸くした後に、めん棒などで伸ばし、ベビーオイルをつけた型に石粉粘土を入れる。表面にひび割れがあると出来上がりもひび割れたままになってしまうので、手でならす。
　シリコンモールドを使う場合も、型にベビーオイルを塗ってから粘土を入れると付着しにくい。
3．１～２日ほど乾燥させる。

アクリル絵の具で着色することもできます。

★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 思い通りにならないとキーッ!!うちの子、キレやすいの？（10ヵ月）

A いろいろな声を出すのがおもしろい時期なのです

赤ちゃんは声を出すことを覚えると、「こんな声も出せるんだ！」と、おもしろがって奇声をあげることがあります。まだ言葉が話せない赤ちゃんにとって、気持ちを表現する大切な手段なのでしょう。ですから「奇声をあげる＝キレやすい性格」ということではありません。

赤ちゃんは生後9～10ヵ月くらいから、「自分」という感覚が芽生え、意思がはっきり出てきます。赤ちゃんが奇声をあげて自己主張したときには、まず何を訴えているのか理解し、「このおもちゃがほしかったのね」など言葉にならない言葉を聞いてあげましょう。自分の気持ちを言葉で表現できるようになると、奇声をあげることもなくなりますよ。

Q いつでもどこでもおっぱいをほしがって大変（1才7カ月）

A おっぱいへの執着はますます強くなります

1才7カ月で母乳をほしがるのは、お腹が空いたからというより、機嫌が悪くなったり眠たくなったりしたとき。おっぱいには精神安定剤の役割もあるので、甘えたいときもあるのでしょう。すぐに授乳できる場所ならよいですが、電車など公共の場でおっぱいを触ってきたり、「おっぱいおっぱい～」と泣き叫んだりしたら、周囲の目が気になってしまいますよね。

今は母子手帳から「断乳」という言葉が消え、おっぱいは子どもがほしがるだけあげてよい、という指針になっています。ただ、1才をすぎると自我がどんどん強くなり、子どもの要求に応えるのが大変になっていくのも事実。我慢を覚えさせることも大切ですが、ママが授乳を大変に感じているのなら、卒乳を考えてもよい時期なのかもしれません。

Health＆Beauty

この秋は美味しい物食べて痩せて小顔になっちゃう♡

顔には30種類の「表情筋(皮膚から皮膚につながる筋肉)」と2種類の「骨格筋(骨と骨をつなげる筋肉)」があります。噛む時に使う「咬筋(こうきん)」は骨格筋です。口周りの筋肉を正しく動かしてよく噛んで飲み込むだけで口元全体の筋肉を鍛えることができ、あごや頬のたるみ防止にもつながるのです。片方の歯だけで噛むクセがあったり、食べる姿勢が悪かったりすると咬筋を上手に使えません。

◇正しく噛むポイント◇

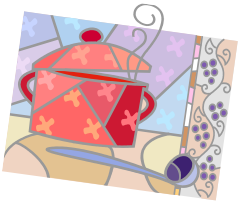
- ●一口30回を目標によく噛んで食べる
- ●左右の奥歯で交互に均等に噛む
- ●唇は閉じたまま、口のまわりの筋肉を動かして食べる
- ●噛んだ物（食塊）をゴックンと飲み込む
- ●背筋を伸ばして姿勢よく食べる

『お口を閉じて、しっかりと噛んで、ゴックンと飲み込む』ことで、頬のたるみや口元のリフトアップ、あごの下や首周りの筋肉も引上げられるので、デコルテからフェイスライン部分も引き締められスッキリするので小顔効果も。また、『**ゆっくりよく噛んで食べると食後のエネルギー消費量が増加する**』という研究結果も発見されているのです。しっかり噛むことで、内臓脂肪の蓄積原因の１つである「食べすぎ」を防いでくれます。よってゆっくり味わって食べると痩せやすくなるのです。さらに、咀嚼回数が増えることで、唾液分泌が増え、唾液に含まれるホルモン分泌により、アンチエイジング効果も期待できます。

正しく噛むことを生活に取り入れるだけで、こんなにも多くの美容効果をえられるのです♪

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～

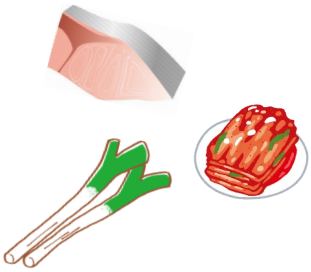
○＝保存期間

ブリのキムチチーズ焼き

（キムチとチーズを使って、旨みたっぷりに！）

〈材料　４～５人分〉
- ブリ　・・・・・・・・・４切れ
- 塩、こしょう　・・・・各少々
- キムチ　・・・・・・・100ｇ
- ピザ用チーズ　・・・・80ｇ

1　ブリは１切れを半分のそぎ切りにし、塩、こしょうをふる。
2　キムチは細かく刻む。
3　１をアルミカップに入れ、2、ピザ用チーズをのせ、オーブントースターで８～10分焼く。



冷蔵2～3日
冷凍2～3週間

ゆで豚肉のねぎソース

（風味豊かなねぎソースをたっぷりつけて！）

〈材料　４～５人分〉
- 豚ロース薄切り肉　・・・300ｇ
- しょうが、にんにく　・各１かけ
- 長ねぎ　・・・・・・・・・10㎝
- Ⓐ しょうゆ　・・・・・・大さじ2
- Ⓐ 酢　・・・・・・・・・大さじ1½
- Ⓐ 砂糖　・・・・・・・・大さじ1
- Ⓐ ごま油　・・・・・・・小さじ1

1　しょうが、にんにくは皮をむき、長ねぎとともにみじん切りにしボウルに入れる。Ⓐを加えて混ぜる。
2　豚ロース薄切り肉は熱湯でゆで、冷水にとり、ペーパータオルに包んで水けをしっかりふく。
3　２を１に加えてあえる。

冷蔵3～4日
冷凍3～4週間

斉藤木材工業の部屋

夏休みに家族でＪＡＬの工場見学に行ってきました。半年前から予約しており、子供以上に親の方が興味津々で向かいました。

ＪＡＬに到着すると、ＱＲコードのついたカードを渡され、ゲートでコードを認識してから入場。

見学開始までの３０分間、展示エリアでコックピットに座ったり、整備士のバーチャル体験や飛行機を誘導するマーシャラーの疑似体験をしました。ワンタッチで着脱できる制服を着て記念撮影もしました。

マーシャラー体験

見学ではまず、教室で映像を見ながら航空機についての説明を受けました。眠くなってしまうと思っていましたが、内容も興味深く、あっという間に時間が経ちました。休憩の後、いよいよ格納庫見学へ。当日は、落雷を受けたという飛行機の整備が行われていました。奥には政府専用機も。整備士の方の手元が見えるほど近づけはしませんでしたが、巨大な機体と、間近での離陸を見る事ができました。

今度飛行機に乗る時には、色々なスタッフさんの事に気づくであろう、よい体験となりました。

ついでだからと、見学場所の新整備場に行く前に東京タワーに立寄ったり、帰りにお台場のソニーエクスプローラサイエンスやラーメン国技館に行ったりと、盛りだくさんな一日を過ごしました。

髙橋

ジェット機のお尻…駐機中の発電用補助エンジンの排気口だそうです

イベント情報

新築完成現場見学会を開催します!!

日時：１１月１０日(土)・１１日(日)
場所：鶴ヶ島市鶴ヶ丘303-5
（ｶｰﾅﾋﾞには反映されません）
※詳細はホームページをご覧ください。

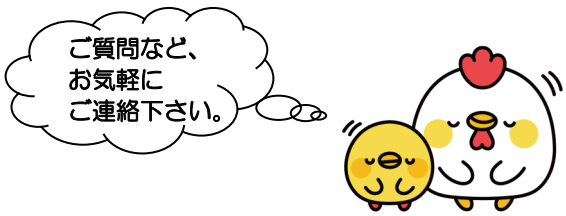
☆テラスに面した大きな窓
☆明るく開放的な吹抜け
☆無垢のスギの床材を使った寝室
☆広いガレージ

たくさんの御来場をお待ちしております！！
お気軽にお越しください♪

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◆10月28日(日)：鶴ヶ島文化会館（鶴ヶ島市鶴ヶ丘24-8）

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♪



(有)斉藤木材工業
〒350-2204
鶴ヶ島市鶴ヶ丘81-24
ＴＥＬ　049-285-3266
ﾌﾘｰﾀﾞｲﾔﾙ　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