



(坂戸市 G様邸)

# ママ友新聞

とも

No.47  
平成31年  
春号

## 100均DIY ★造花でフラワーボックス★

贈り物にしてもきっと喜ばれる「フラワーボックス」。今回は、リーズナブルで扱いやすい造花で作ってみましょう♪  
慣れてきたら、土台を吸水スポンジに変えて生花でチャレンジしてみても♪♪

### 《材料》

- お好みの箱（紙製でも木製でも）
- 造花（大・中・小があるとバランスがよい）
- 箱の底に敷く発泡スチロール板
- 箱を飾るレースシールなど（なくても可）
- グルーガンやボンド



### 《作り方》

1. 箱にレースシールを貼ったり、お好みの色を塗る。
2. 発泡スチロール板を箱の底に敷く。
3. 茎から花を外す（引っ張ると外れる場合が多い）。
4. レイアウトを考えて仮組みする（写メなどに撮っておく）。  
※大→中→小の順に組むと仕上がりがきれいになる。
5. 一度出して、グルーやボンドを花の裏側につけ、箱に入れる。  
※お好みで、リボンやパールのビーズなどを飾っても♪



★手軽にハンドメイド★

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** パパやばあばの抱っこでは泣きやむのに・・・(2カ月)

**A** 緊張して力が入りすぎているのかも

十カ月間お腹で育ててきて、生れてからも毎日お世話をしているのに、抱っこしても泣かれたら落ち込みますよね。でも、それは「ママが嫌」ということではなく、抱っこの仕方が原因かもしれません。子育てが初めてのママは、どこか緊張しながらお世話を



しているのが普通です。一方、おばあちゃんは今までの育児経験から、手に力を入れずにふわりと抱き上げるのが上手ですし、パパにしても手が大きく腕も長いので、ひよいと赤ちゃんを抱きあげて揺らします。それに赤ちゃんは「外面」<sup>そと</sup>がいいもの。大好きなママには安心してわがままをいえるから、甘えて泣いているのかもかもしれません。生後3カ月くらいになると、逆にママの抱っこじゃないと泣きやまなくなります。パパやおばあちゃんに抱っこされて泣きやんでいるのがママの休めるチャンスですよ。

**Q** うんちをしても泣かないどころか、超「機嫌」(8才カ月)

**A** おむつが汚れても平気な赤ちゃんもいます

おしっこやうんちが出る感覚に慣れないうちは、泣いて「出たよ」とお話してくれる赤ちゃんもいますし、初めからへっちゃらでまったく泣かない赤ちゃんもいます。泣かないからといって感覚が鈍いわけではありません。いまの紙おむつは良質なので、赤ちゃんが不快に感じにくいのです。ご機嫌でいるから長時間汚れたままにしておくとお尻がかぶれるので、泣かなくてもこまめにチェックして取り替えてあげましょう。



## 意外とスゴイ?! 紅茶の美容効果

## Health & Beauty

あなたはコーヒー党ですか? 紅茶党ですか? 紅茶党だという方も、普段から何気なく、好きだから飲んでいるという方も多いのではないのでしょうか? その紅茶にはスゴイ効果があるのをご存知ですか?

### アンチエイジング

紅茶には複数の抗酸化物質が含まれています。抗酸化物質は、アンチエイジングの効果を持っており、活性酸素がコラーゲンを壊してしまうのを抑えるなどの働きをし、シミやしわ、たるみを防いでくれます。

### 美白効果

紅茶に含まれるヒドロキノン<sup>①</sup>は、メラニンの生成を抑えるだけでなく、メラニンを作っているメラノサイト自体の動きを抑える効果があります。化粧品の原料としても使われており、美白効果が期待できます。



他にも、花粉症やアレルギーの症状を和らげる効果や、風邪予防、歯周病予防などに効果があると言われています。

個人差はありますので、「体にいいんだな」とちょっと効果を期待しながら飲んでみてはいかがでしょうか?

~紅茶をアレンジしてみよう~

- ☆生姜を入れて…  
生姜のスライス+ジンジャーパウダー
- ☆りんごを入れて…  
りんごのスライス+温めた100%アップルジュース
- ☆豆乳を加えて…  
温めた豆乳+きな粉+黒蜜



ただし、カフェインの摂り過ぎは身体に負担をかけてしまうこともあるので、1日3杯程度にとどめておくようにしましょう。

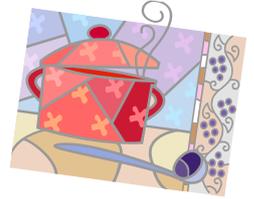


簡単！うまい！

# 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

### チキンフリッターしそ風味

(青じそのさわやかな風味、サクサク衣のフリッター)

〈材料 4～5人分〉

- |           |       |        |
|-----------|-------|--------|
| 鶏むね肉      | ----- | 2枚     |
| ① 塩、こしょう  | ----- | 各少量    |
| 酒         | ----- | 大さじ1   |
| にんにくすりおろし | ----- | 1かけ分   |
| ② 小麦粉     | ----- | カップ1   |
| ベーキングパウダー | ----- | 小さじ2   |
| 片栗粉       | ----- | 大さじ4   |
| 水         | ----- | カップ3/4 |
| 卵白        | ----- | 1個分    |
| 塩         | ----- | 少量     |
| サラダ油      | ----- | 大さじ1   |
| 青じそ       | ----- | 8枚     |
| サラダ油      | ----- | 適量     |

- 1 鶏むね肉は棒状に8本に切る。ボウルに①を入れて混ぜ、鶏むね肉をあえて下味をつける。
- 2 ボウルに②を入れて混ぜ、サラダ油大さじ1を加えて混ぜる。
- 3 1に青じそをはりつけ、2にくぐらせる。フライパンに多めのサラダ油を熱し、鶏むね肉を落とし入れ、揚げ焼きにする。

### ほたて貝柱の山椒みそ焼き

(ほんのりピリリとしたみそダレが貝柱になじみます)

〈材料 4～5人分〉

- |          |       |      |
|----------|-------|------|
| ほたて貝柱(生) | ----- | 240g |
| ① みそ     | ----- | 大さじ2 |
| 酒        | ----- | 小さじ1 |
| 砂糖       | ----- | 大さじ2 |
| 粉山椒      | ----- | 少量   |

- 1 ①はよく混ぜておく。
- 2 ほたて貝柱に1をのせ、オーブントースターでほたて貝柱に火が通るまで焼き、粉山椒をふる。



冷蔵2～3日  
冷凍2～3週間

冷蔵3～4日  
冷凍3～4週間



## 斉藤木材工業の部屋

第37回鴻巣パンジーマラソン大会が、3月2日鴻巣陸上競技場にて開催されました。

私は、ハーフマラソン一般男子50歳代の部に参加させて頂きました。

今回が初めての参加ですが、その理由は、去年の11月に参加した小江戸川越ハーフマラソンで思うような走りができませんでしたので、そのリベンジで出場しました。

この大会の前に、平日は7.5キロ走、週末には15キロ走と、1ヶ月で180キロの走り込みをして臨みました。

しかし、結果は何とか完走した

ものの、ベストタイムより10分くらい遅く、惨敗でした。

開催地は駐車場の台数も多く、コースも大変走りやすいコースでしたので、リベンジのリベンジでまた来年も参加させて頂こうと思います。

ただ、当日は風が大変強くて帽子を飛ばされている人を何人も見ました。畑の中を走っているコースなので、遮るものが何もありませんでした。

ちなみに息子は9位入賞でした。

市川





# イベント情報



## ✧ 新築・リフォーム相談会開催 ✧

斉藤木材工業では、毎月「新築・リフォーム相談会」を開催しております!!

- ♪新築をご希望の方。
- ♪土地からお探しの方。
- ♪リフォームをご希望の方。



どんなに小さな事でも構いません。  
お宅についてお困りごとがございましたら、お気軽にご相談ください。

その場での営業はもちろん、後日の営業も一切致しませんので、ご安心ください。

開催場所は、鶴ヶ島・坂戸・川越のいずれかで毎月異なりますので、詳細は当社ホームページをご覧ください♪

- ◆次回の日程◆ **4月7日(日)**：鶴ヶ島文化会館（鶴ヶ島市鶴ヶ丘24-8）
- 5月26日(日)**：川越西文化会館メルト（川越市鯨井1556-1）

## 早めの修繕をお勧めします！

新築当初はピカピカに輝いていた我が家。

10数年経った今、壁紙の明るさは失われ、フローリングは傷だらけ…というお宅も多いのではないのでしょうか？

築10年目は家の曲がり角。深い構造部まで劣化が進む前にリフォームや修繕をして家の寿命を延ばし、いつまでも快適に住める状態にしませんか？

まだ10年経っていない方も、今からリフォーム貯金をして、将来に備えましょう。

気になる箇所がございましたら、当社までお気軽にご相談ください。



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♪



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♪

**(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/>

鶴ヶ島 斉藤木材工業

検索