

奥様とフrendリーなお付き合い ママ友新聞

息子の小学校の宿題に「秋の七草」を覚えようというものがありました。

秋の七草は、「はぎ、すすき、ききょう、なでしこ、くず、ふじばかま、おみなえし」です。

春の七草は七草がゆにして無病息災を祈るものに対し、秋の七草はその美しさを鑑賞して楽しむもののようです。

また、秋の七草は薬用など実用的な草花として昔の日本人に親しまれたそうです。

「くず」から作る葛根(かっこん)は、風邪薬としても有名ですね。

なでしこは、むくみや高血圧に、はぎや桔梗の根には咳止めなど、様々な効果があるそうです。

今でも引き継がれる先人の知恵の中には、科学的に証明できるものも多いとか。慌ただしい現代社会ですが、先人たちに思いを馳せて草花を愛でる心のゆとりを持ちたいものです。



100均D I Y ★スイーツデコ：マカロン★

簡単に造れるスイーツデコ(フェイクスイーツ)は、小学校のクラブなどでも作られるそうです。お子様と一緒に自分好みのスイーツを作ってみませんか？まずは初心者にも作りやすいマカロンの作り方をご紹介します♪

《材料》

- ・軽量粘土
- ・絵の具…お好みの色
- ・クリアファイル…粘土板替わり
- ・型…ドーム型なら何でも
- ・定規など…マカロンを均等に平らにする
- ・つまようじor竹串…ピアを作る
- ・カッター…ラインをひく
- ・オイル…ベビーオイルなど
- ・ニス…ツヤをつけたい場合お好みで



《作り方》

- ①粘土に絵の具を混ぜます。薄めがオススメです。
- ②粘土のひびが消えるように手のひらで丸めて、オイルを塗った型に入れます。
- ③トップが少し平らになるように定規などでおさえます。
- ④マカロンの下から2～3ミリのところにカッターなどで一周横ラインを入れます。
- ⑤つまようじでピアのひだひだを作るため、ラインを入れた下部分をひっかきます。
細かくひっかくと仕上がりがよくなります。
- ⑥ひっかいて伸びたヒダを押し込みます。
- ⑦皮を2枚作ったら、1日～2日乾かします。
- ⑧乾いたら、間に粘土でクリーム部分を作り、はさみます。
- ⑨乾かして、お好みでニスをぬります。

ママ友新聞

とも

No.49
2019年
秋号

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

ひどい赤ちゃん返りです。どう対応したらよいのでしょうか？（2歳6ヶ月）

A

お母さんが心身ともにしっかり受け止めてあげて

どんなに忙しくても、上のお子さんと向き合ってください。抱きしめてあげましょう。お子さんが甘えてきた時に、「お兄ちゃんなんだからおかしいよ」などと言わず、お母さんが心身ともにしっかり

Q

物を投げる癖があり困っています。妹が生まれるので心配です。（1歳9ヶ月）

A

投げてはいけない物の区別をしっかりと伝えましょう

投げることも大切な発達ですが、ご心配のように危険な

り受け止めてあげましょう。そうすれば赤ちゃんと同じように愛されているということが伝わると思います。また、「パパがいい!!」というのは愛情の裏返しの場合も。本当はママがいいのに、そう主張することでママの愛情を試しているのかもしれませんが、「それでもママはあなたといたい」と伝え、なるべく下の子をパパに預けて、ママは上の子との時間を優先しましょう。



こともありますので、全てを受容するのではなく、大人の真剣な制止でやめることや、柔らかいボールや風船等、投げて安全に遊べるものを選ぶなどして、繰り返し向き合っていきましょう。

また、大人の言葉も理解できるようになってきますので、投げて良い物・いけない物の区別もしっかり伝えていくと良いでしょう。

手押し車を引っ張ったり箱を押したりする力もつき、今後はつまんだり、穴落としなどの細かい操作もできるようになっていきます。それらの活動を遊びの中にどんどん取り入れ、体をいっぱい使って遊びましょう。



★お風呂でリラックス★

秋の夜長はどう過ごされますか？週に2～3回はお風呂に入ってリラックスしませんか？

お風呂はお湯が持っている「温度」「浮力」「水圧」などが身体をほぐして新陳代謝を促し、血行を良くしてくれれます。

◆温熱作用

皮膚の毛細血管や皮下の血管が広がり、血流が良くなります。それにより新陳代謝が促進されるので、体内の老廃物や疲労物質の除去、コリがほぐれ疲れが取れます。

◆水圧作用

お風呂では水圧を受けます。この圧力で、足にたまった血液が押し戻され、心臓の働きを活発にし、血液・リンパの循環を促進し、老廃物を排泄して新しい栄養を細胞に届けやすくなるので、「むくみ解消」にも効果的です。また、腹部にかかる水圧が横隔膜を押し上げて肺の容量を減少させるため、空気を補うために呼吸の回数が増え心肺機能が高まります。

Health & Beauty

◆浮力作用

湯船の底に身体が沈んでいてもきちんと浮力が働いています。普段体重を支えている筋肉や関節はその役割から開放され、緊張からくる脳への刺激が減少します。



☆入浴のタイミング

食べてすぐは消化吸收のためにエネルギーを使うので、入浴すると身体は負担に感じます。食後は1時間以上たってから入浴するのがおすすめです。

また、人は体温が下がっていく時に眠くなるので、入浴によって一旦上がった体温が下がる時に布団に入るためにも、就寝時間の1時間半前くらいに入浴すると効果的です。

☆注意すること

年齢を重ねると末端部の感覚が鈍くなり体が温まりにくくなる傾向があります。つい熱めのお湯に入りがちですが、体への負担が大きくなり入浴事故にもつながりますので注意しましょう。長湯のしすぎにも注意が必要です。水分補給も忘れずに。

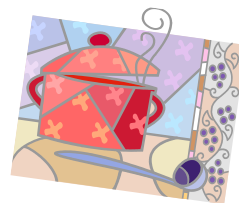


簡単！うまい！

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

鶏肉のバジルソース焼き

(香り豊かなバジルとジューシーな鶏肉が相性抜群)

〈材料 4～5人分〉

鶏むね肉-----2枚
塩、こしょう-----各少量
小麦粉-----少量
オリーブ油-----大さじ1
バジルソース-----カップ1/2
(Aの材料をミキサーでかくはんする)
① バジル-----45g
にんにく-----1かけ
松の実-----50g
塩-----小さじ1
こしょう-----少量
オリーブ油-----カップ1

- 1 鶏むね肉は5～6cm大に切り、塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、1を並べ入れ、両面焼きつける。バジルソースを加えてからめる。



冷蔵3～4日
冷凍3～4週間

ねぎのからし酢みそあえ

(酢みそがねぎにしみ込んで、さっぱりいただけます)

〈材料 4～5人分〉

長ねぎ-----2本
ささかまぼこ-----4枚(90g)
① みそ-----大さじ2
砂糖-----大さじ2と1/2
酢-----大さじ2
からし-----小さじ1

- 1 長ねぎは1cm厚さの斜め切りにし、さっとゆでる。ペーパータオルに包んで水けをふく。
- 2 ささかまぼこはそぎ切りにする。
- 3 ボウルに①を入れて混ぜ、1、2を加えてあえる。



冷蔵3～4日
冷凍2～3週間

斉藤木材工業の部屋

夏休みに家族で沖縄に行きました。

初日は始発の電車を出発し、沖縄へ到着したその足で美ら海水族館へ向かいました。高速に乗ってしまうと海も見えず沖縄らしさを感じませんでした。海を目にした時には、遠目からもわかるその透明度の高さに「これぞ沖縄！」と感じました。海外の方もとても多く、イルカショーでは飼育員さんの「次はジャンプです。」といった日本語解説なしにイルカたちが次々と芸を披露しているのが新鮮でした。

翌日は、備瀬岬へシュノーケリングに行きました。到着した時間は潮が少し引いている時間だったので、子どもでも安心して入れる深さでした。潜ってみると、まるで水族館の水槽の中のような色とりどりの魚たちがサンゴ岩に集まっていました。こじんまりとしたところですが、すぐそばに駐車場もあり、シャ

ワーもトイレもあるので、小さいお子様連れの方にもオススメです！ただ、潮の干満で深さが随分違うので、潮の時間を調べていくとよいと思います。帰りがけに瀬底ビーチにも立ち寄りしました。潮が満ちている時間だったからか、魚は少ししか見つけられなかったですが、砂浜がとてもきれいでした。

その翌日からも天候に恵まれ、バナナボートや、パラセーリング(写真)、マングローブカヤックなど、沖縄を満喫できました。長男は小学生最後の夏休みだったので、思い出に残るものになればよいと思います。

(takahashi)





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◆ 10月27日(日)：坂戸市文化施設(オルモ) 坂戸市芦山町1-2

快適なお住まいにするために…大掃除の必需品

近年ドラッグストアでもよく目にするセスキ炭酸ソーダ、クエン酸、重曹。
それぞれ使い分けて、お掃除力をアップさせましょう♪♪

◎クエン酸(酸性)：アルカリ性の汚れに効果的

水道のカルシウムやミネラルが固まった水あか
石鹸カス汚れ、尿石汚れや黄ばみ、畳の拭き掃除
たばこのヤニ汚れ、アンモニア臭の臭い消しなど

◎セスキ炭酸ソーダ(アルカリ性)：

油汚れ、血液汚れ、皮脂や手アカ汚れなど

◎重曹

コゲ落とし、研磨剤(クエン酸に混ぜても可)、脱臭剤など



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