



# ママ友新聞

とも

No.50  
2020年  
新春号

## 100均DIY ★トピアリー★

ボール型の発泡スチロールを造花やペーパーフラワー(紙花)で覆って、自分好みの色や形をしたトピアリーを作ってみませんか?玄関やトイレ、リビングなどに飾って楽しみましょう♪

### 《材料》

- ・ボール型発泡スチロール
- ・容器(植木鉢やブリキのバケツ、マグカップなど)
- ・粘土(土台に使用)
- ・モスグリーンやウッドチップ  
(下地隠しに土台の上にかぶせる)
- ・割りばし
- ・マスキングテープ(わりばしに巻く)
- ・造花やペーパーフラワー、ボールピックなど
- ・グルーガン
- ・リボン



### 《作り方》

- ①ボール型発泡スチロールに割りばしを挿す。  
(先にハサミで穴をあけ、グルーガンをつけて挿す)
- ②グルーガンを使って、花を発泡スチロールの表面に敷き詰めていく。お好みでボールピックをバランスよくつける。
- ③棒にリボンを巻きつける。  
(最初と最後をグルーガンでとめる)
- ④容器に粘土を詰める。
- ⑤粘土の中心に割りばしを挿す。
- ⑥容器の表面に見える粘土をモスグリーンやウッドチップなどで覆う。
- ⑦お好みでリボンをつければ完成!



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

泣けば思い通りになると思っている泣き虫な息子  
(1歳8ヶ月)

## A

泣いてもすすむに感じずおさまるまで待ちましよう

2歳近くになると自我が芽生え、なんでも自分でやりたいがる半面、不安なときや嫌なことが起きたとき、自分の欲求が満たされないときには、赤ちゃんのようにママを求めることがあります。それが、自

分の言葉で思いを伝えられないうちは「泣く」という表現になるのです。子どもにとって

ママは、泣いて訴えればなんでも願いをかなえてくれる

「魔法の存在」なのでしよう。

とはいっても一日中泣かれては、ママも疲れてうんざりしてしまいますよね。泣いた

ときにすく応じてしまうと、子どもはそれをあてにするようになりま

す。「おもちゃを取られて嫌だったね」と子どもの気持ちに言葉で代弁したり、ほかの遊びに誘ったりして、

気持ちがおさまるのを一緒に待ちましよう。だんだん言葉が発達してくると、泣いて訴える行為はおさまってきま



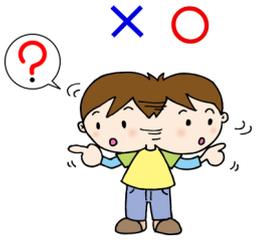
## Q

夫としつけの方針が違つ(1歳5ヶ月)

## A

子どもが混乱しないように基本方針は同じにましよう

夫婦の間で、または祖父母と同居のときなどは、大まかにしつけの方針を決めておくことをおすすめします。遊んでいい物やいけない物など、しつけの基本方針をあらかじめ夫婦で話し合っておけば、叱るべきときを判断しやすくなり、子どもも混乱しませぬ。そして、両親そろってきつく叱りつけると子どもは逃げ場がなくなってしまうので、どちらか一方が叱ったら、もう一方はフォロー役に回るように意識ましよう。



## Health & Beauty

### ★あなたのお尻、冷えていませんか?★

手足の冷えで悩んでいる人は多いと思いますが、お尻の冷えには気がついていない人が多いのではないのでしょうか?試しに自分のお尻の下側に触れてみてください。ひんやりしていたら要注意です!

お尻は手や足と違って同じ姿勢でいるとほとんど動きません。そのため、お尻の方が手足よりも血行やリンパの流れが悪くなりやすいのです。また、お尻は毛細血管がたくさん集まっている場所でもあるので、血管が細かい分、血行が悪くなりやすいのです。

また、お尻は他の部位に比べると脂肪が多く集まりやすいところ。特に女性は骨盤や子宮を守るためにお尻やお腹に脂肪が集まりやすいので、代謝が悪くなるとその脂肪が過剰に集積し始めてセルライトとなってまいます。冷えたセルライトは血流を阻害し、更にセルライトを増やすという性質があるため、手に負えなくなってしまうことも。

既にお尻が冷えているという人も、まだ大丈夫という人も、今日からお尻を鍛えて尻冷えの対策を行いましよう。

- ☆外側から温める  
湯たんぽやカイロをあてて外側からお尻を温める。  
入浴時にぬるめのお湯に長時間つかる。
- ☆適度な運動をする  
ウォーキングや踏み台昇降運動
- ☆マッサージやストレッチ  
入浴時にお湯の中で手のひらをお尻の下に当ててマッサージする。お尻の筋肉をほぐして血流をよくする。  
足の裏で青竹ふみなどを踏んで刺激を与える。
- ☆身体を温める食品を食べる  
唐辛子や生姜、ニンニクなど



暖めるなら、末端よりも胴体を温めるとよいそうです。身体にきちんと熱が溜まれば、余分な熱を逃すために手足の血流がよくなり、末端も温かくなります。冷えを解消するだけでなく、ヒップアップにもつながりますよ!

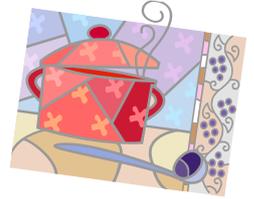


簡単！うまい！

# 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

### サバの竜田揚げ

(しょうがじょうゆの下味をしっかりつけて)

〈材料 4～5人分〉  
 サバ(2枚おろし) ----- 1尾分  
 しょうゆ ----- 大さじ2  
 酒 ----- 大さじ1  
 しょうが汁 ----- 大さじ1  
 塩、こしょう ----- 各少量  
 片栗粉 ----- 適量  
 サラダ油 ----- 適量

- 1 サバは半身を5等分に切る。バットに①を入れて混ぜ、サバにまぶして10分おく。
- 2 1のサバは汁けをきって片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンに多めのサラダ油を熱し、2を入れ、揚げ焼きにする。



冷蔵2～3日  
冷凍2～3週間

### タコの青のりフリッター

(青のりをまぶして、磯の香たっぷり)

〈材料 4～5人分〉  
 タコ ----- 1パック(200g)  
 小麦粉 ----- カップ1/2  
 ベーキングパウダー ----- 小さじ1  
 片栗粉 ----- 大さじ2  
 水 ----- カップ1/3  
 卵白 ----- 1/2個分  
 塩 ----- 少量  
 サラダ油 ----- 大さじ1  
 青のり ----- 小さじ1  
 サラダ油(揚げ焼き用) ----- 適量

- 1 タコは3cm大の乱切りにする。
- 2 ボウルに①を入れて混ぜ、サラダ油大さじ1を加え、最後に青のりを加える。
- 3 フライパンに多めのサラダ油を熱し、1に2の衣をまぶしたものを落とし入れ、揚げ焼きにする。



冷蔵2～3日  
冷凍2～3週間

## 斉藤木材工業の部屋

12月中旬に東京ディズニーランドに行きました。久しぶりにいったので、ファストパス(通常入場口に並ばずに短い待ち時間でアトラクションを利用できる)がアプリから取得できることも知らず、出かける数日前に慌ててダウンロードして行きました。

2019年7月に東京ディズニーシーに新アトラクションができ、2020年4月から東京ディズニーランドに新アトラクションができるということで、今のディズニーランドは少しは空いているかなあと思っていたのですが、12月にしては暖かい日だった事もあってか大変混雑していました(^\_^;)。

それでも、ファストパスを駆使してお目当てのアトラクションに全て乗ることができました♪

我が家の子どもはスプラッシュマウンテンに初めて乗ったのですが、ちょっと怖かったようです。主人は最前列で、顔に思い切り水がかかってしまいました。まだ陽が出ている昼間でよかったです(^\_^;)。

夜のエレクトリカルパレードも数年ぶりに見たら、キャラクターが乗っているフロートの種類が増えて豪華になっていて、これぞ夢の国ディズニーランド！という感じがしました。

子どもも大きくなってきたので、いつまで家族で来れるかな～？と思いますが、次はディズニーシーに行きたいなあ…と密かに思っています。

(takahashi)



エレクトリカルパレードの様子



2020年4月オープン予定の「美女と野獣」エリアの野獣の城



# 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◆
- 1月12日(日)：鶴ヶ島文化会館(鶴ヶ島市鶴ヶ丘27-11)
  - 2月9日(日)：坂戸市文化施設オルモ(坂戸市芦山町1-2)

### ～冬のお部屋の乾燥対策～

冬は乾燥しやすい季節。その上、室内はエアコンで暖められ、空気はカラカラに乾いています。空気が乾燥していると、粘膜の免疫力が低下し、ウイルスが侵入しやすくなります。また、肌や髪も乾燥してパサパサに…。健康と美容のためにも加湿対策をしましょう!

#### <加湿器以外の加湿方法>

- ♪お湯を沸かし、ふたを開けておく
- ♪洗濯物を部屋干しする
- ♪バスルームのドアを開けておく
- ♪鍋料理をする
- ♪洗面台やキッチンのシンクにお湯をはる
- ♪水耕栽培の植物をおく
- ♪使った後のバスタオルを寝室にかける
- ♪霧吹きで水を部屋にまく
- ♪水槽をおき、熱帯魚などを飼う



ただし、湿度をあげすぎると結露を招きやすくなり、カビが発生したり、家の建材を傷めるなどの悪影響となる場合もあります。湿度は50%程度の適度な範囲を保つとよいでしょう。

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