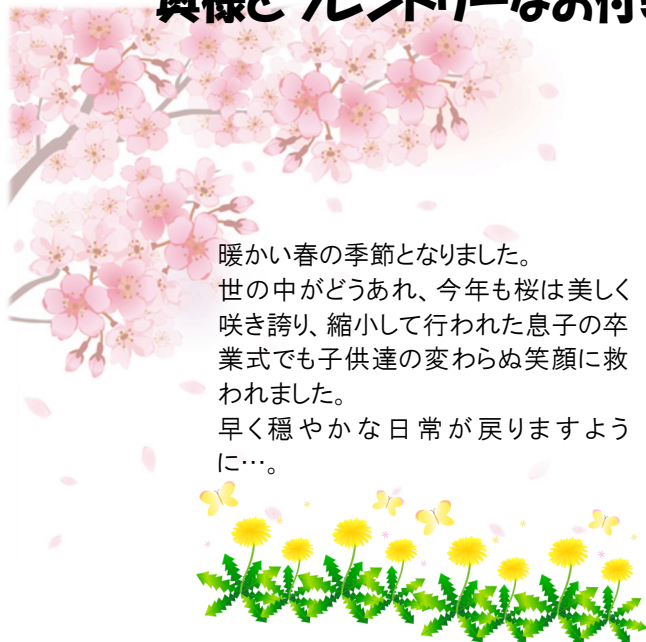




暖かい春の季節となりました。
世の中がどうあれ、今年も桜は美しく咲き誇り、縮小して行われた息子の卒業式でも子供達の変わらぬ笑顔に救われました。
早く穏やかな日常が戻りますように…。



ママ友新聞

とも

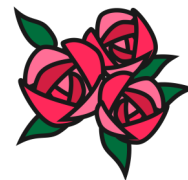
No.51
2020年
春号

100均DIY ★ステンドグラス風フォトフレーム★

美しい色使いで光を受けてキラキラと輝くステンドグラス。本物を作るのは大変ですが、ガラス絵の具を使って簡単にステンドグラス“風”のフォトフレームを作ってみませんか？慣れたら、もっと大きな作品にも挑戦してみてください♪

《材料》

- ・ガラス絵の具(お好みの色…混ぜて自分好みの色にしても♪)
- ・フォトフレーム(透明な素材の亚克力板などでもOK)
- ・セロテープ(下絵がずれないように止めておくため)
- ・すりガラス風カッティングシート(お好みで)



《作り方》

- ①下絵を描く
パソコンで作ったものなどを印刷して裏から貼り付ける。直接描いてもOK。
- ②黒色の絵の具で縁取り
描いた線に沿って、黒のガラス絵の具を使って絵の縁取りをします。縁取りができれば30分以上しっかりと乾くまで待ちましょう。
- ③色絵の具で着色
黒色が乾いたところで中を着色します。ボトルからそのまま色を乗せ、縁などの細かい部分は爪楊枝を使って広げるようにします(縁まで塗らないと隙間ができてしまいます)。
塗り方のコツは、たっぷり色を乗せることです。
盛り上がるくらいプックリと乗せましょう。
- ④全体を塗る
色を使い分けて全ての絵柄に色を入れます。気泡が入っている場合は爪楊枝で潰しておきましょう。
- ⑤乾かす
全て塗り終わったら、触らないように1日以上乾かします。
- ⑥フレームにセットして完成♪
すりガラス風のカッティングシートを貼るとよりステンドグラスらしく仕上がります♪



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

大好物のおかずを急に食べなくなった
(1歳2ヶ月)

A

同じ味に飽きただけです

赤ちゃんが喜んで食べてくれると、「これが好きなのね」と嬉しくなって、同じメニューばかり作っていませんか？赤ちゃんは気まぐれなので、好きな食べ物が日や気分によってバラバラだったりします。急に食べなくなるのは、

嫌いになったわけではなく、

同じ味に飽きてしまっただけ。

「たまには違う物を食べさせて」という赤ちゃんなりのサインなのです。しばらく時間をおいてからあげてみると食べてくれるものです。



Q

1歳にしてスマホ中毒(1歳8ヶ月)

A

やみくもに見せずルールや時間を決めて

今の時代、小さな子どもにスマホとどのように付き合ってもらうかは新しい課題ですね。タッチするだけで動画やゲームが楽しめるのですから、興味を持つのも当然です。テレビもそうですが、ルー

ルを決めず、何時間でも見せっぱなしにするのは問題があります。1歳のうちから「外

では見てもいいけど家ではだめ」「15分遊んだらお休み」といったルールを決め、守らせましょう。少し駄々をこねたとしても、ルールが一貫していれば、それが習慣になっていくはず。目の前にあると遊びたがりですから、家では子どもの見えないところに置いておきましょう。

そのためには親も普段からスマホばかり見ていてはいけません。1〜2歳は親から習慣を学んでいきます。子どもにやめさせたいと思ったら、親の生活習慣から見直してみよう。



★セルフマッサージで小顔に★

Health & Beauty

顔からデコルテの老廃物を流して、輪郭すっきりの小顔をめざしましょう♪♪

《マッサージをする際の注意点》

◇必ずオイルをつけてすべりのいい状態を保つ。

◇老廃物の出口と通り道を意識して、まずは出口の詰りからほぐしていく。

◇少し痛いと感じる強さで行う。

《マッサージの手順》

- ①老廃物の出入口であるワキを押しほぐす
ワキに下から手を入れてつかみ、親指以外の4本の指で、えぐるように強く押し込む。
- ②ワキから鎖骨までをほぐす
右手の指で左のワキから鎖骨まで下から上へ少しずつ指をずらしながら強めにほぐす。右側も同様に。
- ③鎖骨上のくぼみを押す
左の鎖骨を右手の中指と薬指で骨のくぼみに沿ってグイグイ押す
- ④鎖骨から耳までをもみほぐす
鎖骨上から耳下まで、筋肉を指でしっかりつかんで首筋をまんべんなくもみほぐす。

⑤耳の前後を指の腹で押す

耳の前後に人差し指と中指をおき、下から上に少しずつ位置をずらしながら、指の腹で強めに指圧。

⑥耳を前後に回してほぐす

耳を横に引っ張ってから前後に回す。

⑦①〜⑥を5分程度で左右均等に行う。

⑧げんこつで顔のエラ部分をほぐす

エラ部分にある筋肉をげんこつの関節部分でほぐす。

⑨指でアゴから耳下までの骨を押す

曲げた状態の人差し指と中指でアゴ先を挟み、そのまま耳下までグイーッと押し上げていく。

⑩頬骨の下に沿って4点を押す

指を小鼻の横にあて、そこから頬骨に沿って4カ所ほど強く押す。たるみ防止にも効果的。

⑪ほうれい線をアイロンがけ

ほうれい線にピッタリ合うように、ヤッホーの形に手をおき、そのまま一気にフェイスラインまで、やや斜め上へアイロンをかけるように押し流す。

⑫老廃物を流す

最後に耳から鎖骨へ手のひらでスッとさすって老廃物を流してマッサージ終了。

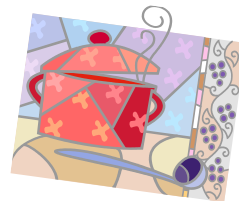


簡単！うまい！

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

牛しぐれ煮

(ご飯のおともにピッタリ！)

〈材料 4～5人分〉

牛こま切れ肉----- 300g
しょうが----- 1かけ
れんこん----- 1節
玉ねぎ----- 1/2個
サラダ油----- 大さじ1
だし汁----- カップ1/2
① しょうゆ----- 大さじ4
みりん----- 大さじ4
砂糖----- 大さじ3

- 1 しょうがは皮をむいてせん切りにする。れんこんは皮をむいて5～6mm厚さのいちよう切りにし、酢水(分量外)につける。玉ねぎは皮をむいて1cm厚さのくし形に切る。
- 2 牛こま切れ肉は、大きいものがあれば食べやすく切り分ける。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、1の玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- 4 1のしょうが、2を加えて炒める。
- 5 肉の色が変わったら、1のれんこんを加えて炒め合わせる。
- 6 ①を加えて調味し、汁けがなくなるまで煮詰める。

なすのかば焼き

(香ばしいかば焼きに、ピリリと山椒をきかせて)

〈材料 4～5人分〉

なす----- 5本
サラダ油----- 大さじ2
しょうゆ----- 大さじ2
① みりん----- 大さじ2
砂糖----- 大さじ1
粉山椒----- 少量

- 1 なすはヘタを取り、縦に4等分に切る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、1を並べ入れ、全面をこんがり焼く。
- 3 2に①を加えて煮からめる。仕上げに粉山椒をふる。

冷蔵3～4日
冷凍2～3週間



冷蔵4～5日
冷凍3～4週間



斉藤木材工業の部屋

2月29日に学生時代の友人7人で水戸の梅の名所で日本の三大庭園のひとつ『偕楽園』にいつてきましたー。

という記事にしようと思っていました。が、新型コロナウイルスの影響で自粛した方が良かったということで計画はなくなってしまいました。私と友人それぞれ埼玉、長野、山梨方面から水戸へ行く電車も不安、花見の混雑も不安。千波湖近くのレストランで豪華なランチも予約していましたがそれもキャンセル。ほんと、残念でした。世の中自粛、自粛、不要不急の外出はさける、で困ったものです。それでは、近所のお気に入りスポットをご紹介します。坂戸市石井の『大智寺』をご存知でしょうか。とてもきれいなお寺です。入口

には大きな松ぼっくりがなる松の木があり、お寺ですがステンドグラスの洋風な建物です。庭も素敵で桜がもう咲いていました(3月20日現在)。ぶらり散歩がてら寄ってみて下さい。写経やヨーガ教室も開催しているようです。奈良





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♪

◆お知らせ◆ ※相談会は新型コロナウイルスの影響による会場の都合で延期となっております。
当社ホームページに **個別相談** ボタンを新設しました。
相談会以外でも個別に相談できるようになりましたので、是非ご利用ください。

子どもにも片づけられる収納を考えよう

親の思う通りに片づけをしてくれるお子さんは少ないと思います。それでも、子供に片付けの習慣は身につけさせたいですね。お子さんの年齢やタイプによっても違ってくると思いますが、これはいいな!と思ったアイデアをご紹介します♪

①まずは、お子さんと一緒に物を減らしましょう。

「こんなものいらないでしょう…」と思っても、お子さんの意見を尊重することが大切です。迷ったら、とりあえず袋を作って入れておき、数週間後に見直しましょう。

②物の片づけ場所を決めたら、頻繁に使う物はざっくり収納にしましょう。

例えばパジャマやプリントなど、たたまなくても揃えなくても入れておけばOK!にしてみましょう。

③片付け場所に困るものを置いておけるBOXを作りましょう。

学校のものや家のもの、もしくは勉強のものと遊びのものなどに分けて2個作っておきます。

そうすれば、片付け場所がわからなくてそのまま置きっぱなしになることがなくなります。

新年度になった今が習慣づけのチャンスです♪ぜひお試しください。



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