

奥様とフrendリーなお付き合い ママ友新聞

今年は、新型コロナウイルスの影響で例年より夏休みが短くなる学校が多いそうですね。

楽しみにしていた旅行に行けなくなってしまったり、花火大会など中止になるイベントも多く、まだまだ影響は大きいですね…。

早く安心して色々な活動ができるといいですね。

ママ友新聞

とも

No.52
2020年
夏号

100均DIY ★アロマワックスバー★

可愛くて、置いておくだけでよい香りのするアロマワックスバー。お好みのアロマオイルで香りづけしてデコレーションすれば、様々なテイストが楽しめます♪

《作り方》

- ①耐熱容器にワックスを入れて、湯煎で溶かします。
- ②お湯から外してアロマオイルを数滴加え、混ぜます。
- ③シリコンモールドその他の型に、溶かしたワックスを流し入れます。
(リボンを通す場合は、割りばしなどをさしておく)
- ④しばらくして上が固まってきたら、デコレーションします。
- ⑤デコレーションし終わったら、冷蔵庫に入れて固めます。

《材料》

- ・ワックス
- ・耐熱容器（鍋、ボウル）
- ・シリコンモールド他
- ・アロマオイル ・リボン
- ・飾り（ドライフラワーや貝殻、その他お好みで）

手軽に☆
ハンドメイド



<https://yukimibiyori.net/aromawax/>



https://kurashinista.jp/user_page/detail/1059



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 ママやお友達の顔を
ひっかいてしまいま
す。
(8ヶ月)

A 触れ合い方を教えて
あげましょう。

顔に手がいつてしまうのは、
人に興味を持っているという
ことです。大好きなお母さん
だけでなく、友だちにも興味
が広がっている証拠で、嬉し
いことなのです。
ただ、どう表現したらいい
のかわからず、力の加減もわ

からないため、ひっかいてし
まうのです。

ひっかいたときは、「ダメで
しょ」と言うのではなく、手を
優しくとって頬にあてながら
「こうするんだよ」と、どのよ
うに触れ合ったらいいか教え
てあげるといいでしょう。



Q 靴の左右を間違えて
履いてしまいます。
(2歳9ヶ月)

A わかるまで、目印を
つけてあげてもよい
でしょう。

2歳の子どもにとって、靴
の左右の判別はなかなか難し
いようです。そこで、靴の甲の
内側寄りに左右同じ目印をつ
けると、その目印をくっつけ

て靴を並べることで、左右が
徐々にわかるようになります。
例えば、目印に油性ペンで☆
マークを描き、「☆マークが
くっつくように靴を並べて履
こうね」と促すことで、次第に
感覚的に左右がつかめるよう
になります。

根気よく自分で取り組むこ
とが大切で、繰り返している
うちに、目印が無くても自分
の力で履けるようになってい
きます。

その前段階で「自分でやり
たい」という気持ちを大事に
し、履きやすい工夫をするこ
とも大人側の大切な役割です
ね。



★コロナ太りを解消しよう★

Health & Beauty

長く続いた自粛生活で「コロナ太り」が深刻になっている
ようですね。外出する機会が減って運動不足になり、
さらにお菓子などを買いだめして食べる量が増えてしま
ったり、いつもゆったりした服を着ていて、いつのま
にか体重や体脂肪率が増加していた！と焦っている方も
いるのでは？

運動しなきゃいけないのはわかっているけど、なかなか
か……という方、少し前に話題になった、健康やダイ
エットによいと言われたものをご紹介します。

今こそ試してみたいはいかがでしょうか？

☆おからヨーグルト

おからパウダー大さじ2を無糖ヨーグルト大さじ8に混
ぜるだけ。おからに含まれる「βコングリシニン」に
は、痩せホルモン「アディポネクチン」の分泌を増やす
作用があるうえ「食物繊維」も豊富。ヨーグルトは腸内
環境を改善し、便秘を予防。おからヨーグルトを食前に
食べると満腹感が得られ、食事を減らせます。

☆緑茶コーヒー

同量の緑茶とコーヒーを混ぜ、1日3杯、食前に飲む。
1杯の量は250～300mlが目安。ペットボトルのお茶
やインスタントコーヒーでもOK。緑茶の「カテキン」
とコーヒーの「クロロゲン酸」、そして両者に含まれる
カフェインを掛け合わせることで、脂肪燃焼効果が高ま
り、食後の血糖値の上昇も抑えてくれます。

ただし、カフェインの過剰摂取には副作用もあるようで
すから、飲みすぎには注意してください。

ー単体でもオススメー

☆きゅうり

脂肪の代謝を促す脂肪分解酵素「ホスホリパーゼ」、利
尿作用があり、むくみを改善する「カリウム」、腸内環
境を整え、血糖値の急上昇を抑える「食物繊維」を含
む。「ホスホリパーゼ」は熱に弱いので、生で食べると
よい。また、低カロリーなうえ、丸ごとかじったり、大
きく切ったりすると噛みごたえがあり満足感が得られま
す。

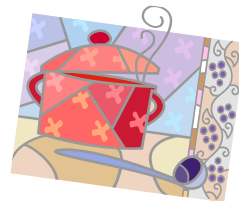


簡単！うまい！

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

牛すじ肉とこんにゃくのトロトロ煮

(こんにゃくにも味がしみ込み、肉はやわらか♪)

〈材料 4～5人分〉

牛すじ肉----- 400g
こんにゃく----- 1枚
長ねぎ(緑の部分) ----- 1本分
しょうが、にんにく-- 各1かけ
水----- カップ6
① しょうゆ----- 大さじ4
酒----- 大さじ4
砂糖----- 大さじ4

- 1 牛すじ肉はたっぷりの水(分量外)の入った鍋に入れて、沸騰したら10分ゆで、ざるにあけて肉を洗う。再びたっぷりの水(分量外)の入った鍋に入れ、ゆでこぼし、4～5cm大に切る。
- 2 コンニャクは手でちぎり、熱湯でゆでる。長ねぎはぶつ切り、しょうが、にんにくは皮をむいて薄切りにする。
- 3 鍋に水、1を加えて火にかける。沸騰したら、①、2を加えて2時間30分煮る。

かぼちゃの照り焼き

(甘辛の調味料を煮からめて、つやつやの照りに。)

〈材料 4～5人分〉

かぼちゃ----- 1/4個分
サラダ油----- 大さじ1
しょうゆ----- 大さじ2
① みりん----- 大さじ2
砂糖----- 大さじ1

- 1 かぼちゃは種を取り、1～2cmの厚さに切る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、1を並べ入れて両面焼く。
- 3 2に①を加えて煮からめる。

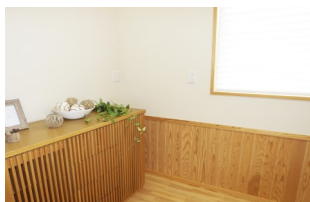
冷蔵3～4日
冷凍2～3週間

冷蔵4～5日
冷凍NG

斉藤木材工業の部屋

コロナ禍で外出自粛生活でしたので今回は『こんな家に住みたい』斉藤木材工業のモデルルームをご紹介します♪

壁は天然サンゴ(塗り壁)と天然クロス、床は無垢のスギ材等を使用しています。



家族の健康を考え、安心して住める家建てたいなあ。



本物の自然素材を使って家を建てたいなあ

熟練の大工さんに見えない部分も丁寧に建ててほしいなあ。





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。

【弊社のコロナウイルス対策】

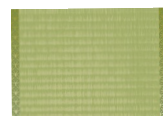
- ・従業員のマスク着用
- ・出入口にアルコール消毒液を設置
- ・来客ごとのドアノブ、テーブル、イス等の消毒
- ・飛沫感染予防パーティションの設置
- ・会場内の換気

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◆ 7月12日(日)：鶴ヶ島文化会館(鶴ヶ島市鶴ヶ丘27-11)

～季節のお手入れ（畳）～



天然素材のイ草でできている畳はフローリングに比べてデリケートです。

掃除の際は、以下の点に注意して行いましょう。

- ・畳掃除は、ほうきや掃除機、雑巾などを使っていますが、必ず畳の目に沿うようにしましょう。
- ・汚れがひどい場合は、重曹ではなく畳専用の洗剤やクエン酸を使うようにしましょう。
(アルカリ性の重曹は、イ草の天然成分を黄ばませてしまい、畳の中に重曹の成分が残ると黒ずんで落ちない汚れとなってしまう恐れがあります。)
- ・もし、カビが生えてしまったらまずは消毒用エタノールをカビの部分にスプレーし、雑巾で乾拭きをしましょう(浴室用やキッチン用のカビ除去剤は強力なので、畳が変色する恐れがあります。使用しない方がよいでしょう)。
- ・ダニの繁殖を未然に防ぐように普段からこまめに掃除をし、和室の湿度が高くならないように風通しを良くしましょう(もし、ダニが発生してしまった場合は畳を外して干したりする大掛かりな作業が必要になります)。

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