

奥様とフレンドリーなお付き合い ママ友新聞



過ごしやすい季節になりました♪

スポーツの秋、芸術の秋…。コロナ禍では、体育祭や文化祭、音楽会なども例年とは違ったやり方で行われる事も多いでしょう。幼稚園最後なのに！小学校最後なのに！…この残念な思いはどこにぶつければよいのでしょうかね。

読書の秋、食欲の秋…。秋の夜長に不眠生をして再びコロナ太りに陥らないように気をつけたいと思います。



(越生町 I 様邸)



100均DIY ★毛糸玉リース★

クリスマスカラーやモノトーンなどお好みの色と装飾で、ほっこりやわらかい雰囲気のクリスマスリースを作りませんか？お子様と一緒に作っても楽しめますよ♪

《材料》

- ・リース土台
- ・毛糸（お好みで複数色）
- ・リボン（お好みで）
- ・オーナメント（お好みで）
- ・グルーガン
- ・木工用ボンド
- ・新聞紙
- ・セロテープ・両面テープ
- ・ハサミ



《作り方》

- ①新聞紙を丸めてセロテープできつめに止める。
- ②①に両面テープを貼る。
- ③②に毛糸を巻いていく（方向を変えながら丸くなるように）。所々にボンドをつけながら巻くとほどけにくくなります。
※毛糸玉だけでなくポンポンを作ってもかわいいです♪
- ④リースにグルーガンをつけながら、毛糸玉やポンポン、松ぼっくりなどの大き目の飾りを並べていく。
※付ける前に毛糸玉などリースの大きさに並べておくと失敗しにくいです。
- ⑤隙間にボールピックやリボンなどお好みの飾りをつける。



<https://limia.jp/idea/108227/>



<http://utsukushiku-kurasu.com/>

ママ友新聞

とも

No.53
2020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

ごはんやおやつを手づかみで食べようと
しません。

(1歳1ヶ月)

A

無理強いする必要は
ありません。

つかみ食べは自分の力でほ
しいものを食べる行為で、発
達の上でも大切なことです。
でも、なぜか食べ物に触りた
くないというのなら、無理強
いする必要はありません。食
べさせてもらうほうが気に
入っているのかもしれない

Q

仕上げ歯みがきをす
ごく嫌がります。

(2歳)

A

みがく側も構えず
に。力を入れずにブ
ラシの弾力を使って
みがきましょう。

歯みがきを嫌がるお子さん
は多いようです。嫌がる子
供を押さえつけてみがくとい
う方もいると思います。

歯みがきが親子して苦痛に
なっているかもしれません。みがく
側も、構えずに、やさしく抱っ
こしてシャカシャカ♪と遊び
ながらやってみましょう。
上唇の裏側にある上唇小帯
というヒダは、強くみがくと

大人が感じる以上に子どもは
強い痛みを感じます。子ども
が「歯みがき嫌い」になるきつ
かけにもなりやすい部分です
ので、左手の人差し指を横に
して隠し、歯ブラシが当たら
ないようにしましょう。ブラ
シを歯にあて、軽い力で細か
く動かしてみがくと効果的で
す。

お子様の好きなキャラク
ターの歯ブラシや、美味し
と感じる歯みがき粉を用意し
てみたり、歯みがきの歌やア
プリもたくさんあるようです
ので、お子様に合わせて使っ
てみてはいかがでしょうか。
どんなに嫌がるお子さんで
も毎日続けていけば、遅くとも
3歳半くらいにはきちんと
できるようになります。



Health & Beauty

★「亀首」急増中！あなたは大丈夫？★

長時間スマホを見ていたり、パソコンを使っていたりすると、姿勢が悪くなってしまいがちですね。

コロナ禍において、大人はテレワーク、子どもはオンライン授業などを余儀なくされる状況で、ますます「亀首」の人が増えているようです。

縮こまった姿勢で画面をのぞき込み続けると、背中丸まり首が前に出てきてしまいます。すると、首と肩甲骨をつなぐ『肩甲筋(けんこうきょきん)』や首の後ろから背中にかけて肩甲骨を覆う『僧帽筋(そうぼうきん)』などが硬直し、疲労性の痛みになります。

本来、重い頭をバランスよく支えるには、頭も首も体の前ではなく、頭は体の真上、肩は体の後ろにあるべきものです。肩が前にあるということは、背中丸まり、頭が前に出てしまっている証しです。常に意識して肩を後ろに引き、頭を体の真上に戻すようにしましょう。



■亀首解消ストレッチ■

- ①まず、首を前後左右に倒して準備体操。
- ②右手で頭の上から左側の耳を触り、息を吐きながら手の重みを使って右側にゆっくりと頭を倒して10秒キープ。首から肩にかけての伸びを感じましょう。
- ③同様に左手で左側に首を傾けて10秒。
- ④背筋を伸ばして頭の後ろで両手を組む。息を吐きながら手の重みで頭を下げ、アゴを胸に近づけて10秒。首から背中にかけての伸びを感じましょう。
- ⑤息を吸いながらアゴをゆっくりと上げ、息を吐きながら首を後ろへ倒して10秒。

■亀首解消首筋トレ■

- ①両手を組んで後頭部の首近くにあてる。軽く後ろへ頭を倒し、呼吸を止めないように気をつけて10秒止める。
- ②組んだ両手を額にあてる。アゴを引きながら額を手押しつけるように10秒間押す。
- ③右手を右ほほにあて、ほほを右手に押しつけて10秒間キープ。左側も同様に行う。

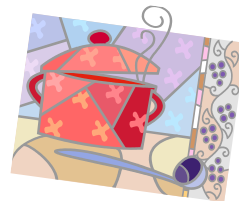


簡単！うまい！

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

みそ豚そぼろ

(アレンジしてコロケやジャージャー麺にしてもOK♪)

〈材料 4～5人分〉

豚ひき肉-----400g
玉ねぎ-----1/2個
しょうが-----1かけ
ごま油-----大さじ1
みそ-----大さじ3
酒-----大さじ1
砂糖-----大さじ2と1/2
塩、こしょう-----各少量

④

- 1 玉ねぎ、しょうがは皮をむいてみじん切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱し、1のしょうがを炒め、香りがたったら、玉ねぎを加えて炒める。玉ねぎがしんなりしたら、豚ひき肉を加えて肉がばらばらになるまで炒め合わせる。
- 3 2に④を加えて調味する。

冷蔵3～4日
冷凍3～4週間

油揚げのねぎみそチーズ焼き

(サクッとかわと中からチーズがとろり♪)

〈材料 4～5人分〉

すし揚げ-----8枚
(油揚げでもOK-----4枚)
長ねぎ-----1/2本
しょうが-----1かけ
みそ-----小さじ2
ピザ用チーズ-----100g

- 1 長ねぎは輪切りにする。しょうがは皮をむいてみじん切りにする。
- 2 すし揚げの内側にみそをぬる。
- 3 2に1、ピザ用チーズを入れて、平らに成形する。オーブントースターでこんがりとし焼き色がつくまで焼く。

冷蔵3～4日
冷凍3～4週間

斉藤木材工業の部屋

コロナウイルス感染症の影響で自粛が続いております・・・

疫病退散の神々

～コロナウイルスよ、早く消えておくれ～



アマビエ

江戸時代後期の瓦版にのみ記載が確認された妖怪(予言獣)。疫病を予言し自分の姿を描き見せれば難を逃れるという妖怪。



角大師

平安時代の僧侶、慈恵大師良源が、角が生えた夜叉の姿に化けて疫病神を追い払った。



鍾馗

唐の玄宗皇帝が病に伏した時、夢に現れた小鬼を退治した大男が鍾馗(しょうぎ)と名乗り、目覚めると回復していたことから魔除けとして中国から伝わった神様。



イベント情報



✧ 新築・リフォーム相談会開催 ✧

開催日：11/15(日)
場 所：鶴ヶ島文化会館
(鶴ヶ島市鶴ヶ丘27-11)

※詳細は弊社ホームページを
ご覧下さい。

【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
- ・室内の換気

- ♪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。
- ♪耐震が気になる方。

新築のご相談はもちろん、部屋の間取りを変えたい、水廻りを新しくしたい、家の耐震が気になる…など、お困りの事はございませんか？お気軽にご連絡ください。

※ホームページの **個別相談** からでも相談できるようになりました。

～季節のお手入れ（大掃除は秋がオススメ）～

今まで年末に大掃除をしていた方も、秋の大掃除に切り替えてみませんか？
温度も湿度も高い夏が終わった室内環境には、繁殖したダニ・カビ・雑菌などがたくさん残っています。
そうした環境を早めに排除するだけでなく、秋の大掃除にはメリットがたくさんあります。

窓を開けて気持ちよく掃除でき、水や風が冷たすぎないので真冬の大掃除よりもはかどりますし、まだ暖かい秋は寒い冬に比べて、キッチンなどの油污れが緩んで落としやすくなっているため、つけ置き洗いの時間短縮になります。

また、冬に洗うと乾きにくいカーテンも、埃を払ってから洗濯してカーテンレールへ戻しておけば、風と日光であっという間に乾きます。

窓ふきをする時は湿度が高いほうが、湿気が汚れを浮かせてくれて汚れを落としやすくなります。雨の翌日などの湿度の高い日を選ぶとさらに汚れが落ちやすく、効率よく掃除ができるのでおすすめです。



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、弊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