

奥様!

うれしい、たのしい

ワクワク通信



親子で遊ぼう!

11月号

～一緒に「ウォーキング」～

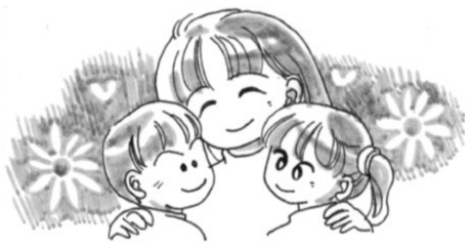


道具もいらず明日からでもすぐに始められるのが、ウォーキング。親子のみならず、おじいちゃんやおばあちゃんと3世代で行うこともできます。

「ウォーキング」というと構えたりプレッシャーを感じたりという人は「親子でお散歩しよう」という取り入れ方でもよいかもしれません。子どもとじっくり話をする機会を持たないママやパパも、休日に少し時間をとって親子で一緒にお散歩してみるという感覚です。一歩外に出て、非日常を味わいながら歩くことは、親と子のコミュニケーションの場として最適と言えます。筋力アップをはじめ、歩くこと

による心拍数の変化や足裏の刺激で血流が促され、脳も活性化すると言われています。自然に触れる機会が増え、子どもの興味・好奇心が引き出されたり、大人にとっても癒されたりリラックスしたりと、精神面への効果も期待できるとされています。

いきなり長い距離を歩くのではなく少しずつ距離を増やしていくこともポイントです。歩くペースも最初はゆっくりから始めましょう。靴は、なるべく衝撃を和らげてくれるような機能的なものを履かせてあげてください。また、土の上や芝生の上など柔らかいところから始めるのがベストです。



ママの部屋 *Mother's Room*

～「洗顔用ペーパー」を使ってみよう～

顔を洗ったら布タオルで水けを拭きとるのが一般的ですが、最近ドラッグストアやバラエティショップで見かける「洗顔用ペーパー」が注目されています。肌への刺激が少なく、衛生的と言われており、洗顔後に顔を拭くこと以外の使い道もあるようです。

まず、洗顔後の肌は脂分が失われているので、顔を拭く際には、やさしく肌に当てるようにして、水けを吸収させるのが良いとされていますが、布タオルだと、手を拭くときのように無意識にごしごしと肌をこすってしまい、刺激を与えすぎてしまっているという場合があります。洗顔用ペーパータオルは、布タオルより柔らかい肌当たりで、顔を拭く際の肌への負担を減らすことができます。もちろん、ゴシゴシしないでそっと押し当てるイメージが大切です。洗顔用ペーパータオルはコットンより大判なので、一枚でしっかりと顔の水けを取ってくれます。広げて顔全体をおお

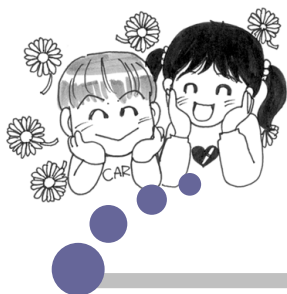
うように拭いたり、目や鼻のまわりなど細かいところはたたんで拭いたりしてもOKです。

使い捨てなので、衛生面で安心という意味でもおすすめされています。

また、ティッシュやコットンより強度があるので、洗顔以外にも使えます。お湯につけてもふやけず破れにくいので、入浴中にぬらして使っても大丈夫です。シートパックや蒸しタオルのように肌にのせて温めたり、小鼻や耳まわりなどをくるくると拭いて汚れ落としに使ったりもおすすめです。

入浴前にクレンジングオイルやクリームをしみ込ませて、メイク落としに活用することもできます。肌当たりがやさしく折りたためば何面も使えるので、しっかりとメイクが落とせます。目もと・口もとなどの細かいポイントメイクは、折りたたんだ角を使うとよいでしょう。ぜひ、お試しください。





お子さんのお小遣い管理

子どもにお小遣いを渡しているご家庭は多いでしょう。子どものお小遣い管理において、親子一緒に取り組める方法をいくつかご紹介します。

まず、最もシンプルな手書きの『こづかい帳』の活用です。親子で一緒に使いやすく、慣れれば低学年でも一人で書くことができます。100円ショップ「ダイソー」で販売されている「こどものつうちょう アニマル銀行」という通帳タイプが人気です。本物の通帳のようにカバーがついていたり、名前を書くところがあったりと、子どもが楽しく使えるよう工夫されています。

タブレットやスマホなどで使える子ども向けの『家計簿アプリ』もおすすめです。人気なのが「お小遣いのーと」や「家計簿-カナヘイのストーリー×お金管理アプリ」「かんたん家計簿

withサンリオキャラクターズ」などかわいいデザインのもの。どれもシンプルな操作で子どもでも簡単に使え、修正も簡単です。

最近注目されている『B/43（ビー ヨンサン）ジュニアカード』は、18歳以下のお子さまも持つことができるチャージ式のVisaカードと、残高がひと目でわかるアプリがセットになったサービスです。入金した分だけ利用可能で、カードで利用すると親子どちらのスマホにも通知が届きます。ぜひチェックしてみてください。



子育てQ&A

よだれが多い

Q

同じ歳の他の子に比べて、よだれが多い気がします。大丈夫でしょうか？【1歳女児】

A

赤ちゃんがよだれを垂らすのは歯がないことや、口の周りの筋肉が完全でなく、口を閉めることが難しいからです。もちろん、1歳過ぎるころからよだれはだんだん減ってきて、ほとんど出なくなっていくますが、子どもによってその時

期には差があります。

ほとんどの子どもは、成長するにつれて少なくなるため、1歳の時点では心配はいらないでしょう。唾液の量によっては、飲み込む回数が多くないとよだれとしてあふれてしまうものですが、子どもが無意識のうちに飲み込む能力には上手下手があって、発達して次第に上手になることを待たなければなりません。よだれが多い、つまり、唾液が多いということは、虫歯になりやすいというメリットがあり、口

が乾燥しにくいので風邪をひきにくいという点も特長です。ただ、口の周りなどがかぶれやすくなってしまいうので、湿らせた柔らかいガーゼなどで軽く叩くように拭いてあげるといいでしょう。その部分にベビーローションなどを塗っておくと肌への影響も少なくなります。よだれかけもまめに変えてあげてください。



Father's Room パパの書斎



～「グラス」の種類を知っておこう～

お酒を飲むときなど普段何気なく使っているグラスは、種類を知り、使い道に適したグラスを選ぶとよりおいしく飲めるようになります。価格・デザイン・耐久性だけでなく、お酒の種類なども考えて選ぶことも大切です。

例えば、「ワイングラス」は、ワインの持つ香りや味、色を十分堪能できるように作られているのが特徴です。味にこだわる人は、赤・白・スパークリングと種類に応じて適したグラスを使い分けたい…ということがあります。気になる人はチェックしてみてください。「ロックグラス」は120ml～180ml位の小さなグラスです。大きな氷とお酒を注ぎ、お水やソーダで割らないタイプのグラスで、ウイスキーの他に最近では梅酒や焼酎などでも使えるグラスです。強いウイスキーやスピリッツといったアルコール度数の高いお酒をストレートで飲むときに使うのが「ショッ

トグラス」。ガラス製で日本酒の杯を細長くしたような形をしています。ショットグラスは30mlがシングルグラス、60mlがダブルグラスと呼ばれています。人気のお酒「ハイボール」を飲むときのグラスは「タンブラー」を用いるのが一般的です。ハイボールだけでなくジントニックやソフトドリンクなど、幅広い飲み物に適したグラスの種類で、180～300ml以上と容量の幅が広いので、好みに合わせて選べます。

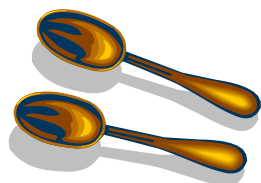
だいたいの種類を知っても、いざ購入するとなるとやはり素材やデザインなども併せて考え、選びたいものでしょう。基本的に、アルコール度数の高いものは小さなグラスを、度数の低いものは比較的多めの量が入るものを基準に考えるとよいでしょう。

場面に依ってグラスを使い分けられるようになると、見識が深い大人として周りから一目置かれる存在になれるかもしれませんよ。



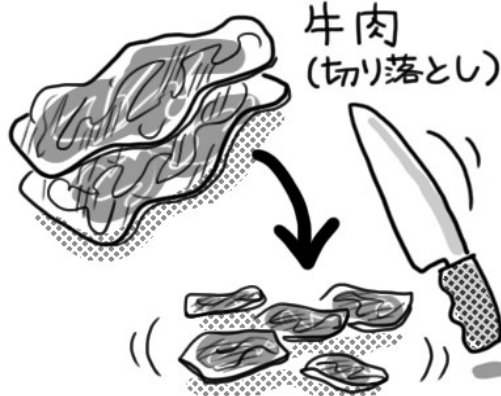


女辞典 大辞典



野菜もお肉もたっぷり★春菊と大根の牛肉炒めサラダ

1. 牛肉は むと口大に切る。



2. 大根は半月の薄切りにし、春菊は葉と軸に分け、葉は食べやすくちぎり、軸は斜め切りにする。



材料(2人分)

牛肉(切り落とし): 150g
大根: 150g
春菊: 50g
オリーブオイル: 小さじ2

(A)
しょうゆ: 小さじ2
みりん: 小さじ2
こしょう: 少々

3. フライパンにオリーブオイル小さじ1を熱し、2.の大根を透き通るまで炒め、いったん取り出す。



4. 残りのオリーブオイルを足して1.をほぐすように炒め、春菊の軸、3.で取り出した大根を加え、(A)で調味する。



5. ボウルに取り出し、春菊の葉と、さっくり混ぜ合わせ、器に盛りつける。

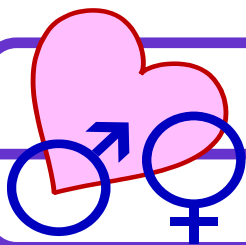


【参考】キッコーマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>



春菊は、葉がピンとしていて張りがあり、緑色が濃くて茎の下のほうまで葉がたくさんついているものが良品とされます(品種によっては茎の下のほうには葉がつかないものもあります)。茎は細めで短いほうが口当りはソフトです。葉が黄色くなっていたり枯れているものは避けましょう。

保存する際は、新聞紙などで包んでポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ入れます。その際、新聞紙は軽く湿らせておき、できるだけ立てて入れるようにしましょう。使い切る目安は2〜3日程度です。



あなたの深層心理に迫る!!

本当の自分は？ ～心をさぐるフキテスト～



普段、あなたがスマホを操作する際、
スマホを持つ手と操作する指は
どれですか？

????



**B: 片手で持ち、
もう片方の手の親指で操作する**



**C: 両手で持ち、
両手の親指で操作する**



**A: 片手で持ち、
同じ手の親指で操作する**



**D: 片手で持ち、
もう片方の手の人差し指で
操作する**

いとし

★この問題でわかるのは、「あなたの性格の『外』と『内』」です★

A: 「外」責任感が強く、約束はキッチリと果たすタイプ。創造性が高く、どこかミステリアスな魅力がある人気者です。「内」信頼できる相手を見抜くことができる、観察眼を持っています。

B: 「外」想像力が豊かで、とても優しい性格です。「内」かなりの心配性で、常に人から「守られたい」と願っています。優しさにつけこまれないように注意が必要です。

C: 「外」チャーミングで寛大な性格で、常に多くの人に囲まれています。自信があり柔軟な姿勢で物事に取り組みます。「内」発想は豊かですが、失敗を恐れるため「良き理解者」を必要としています。

D: 「外」現実的な視点とクリエイティブな面があり「美」や「アート」などに造詣が深いタイプです。「内」他人を思いやる気持ちが強く平和主義者なので、人のために自分自身を犠牲にすることも。

