

奥様!

うれしい、たのしい

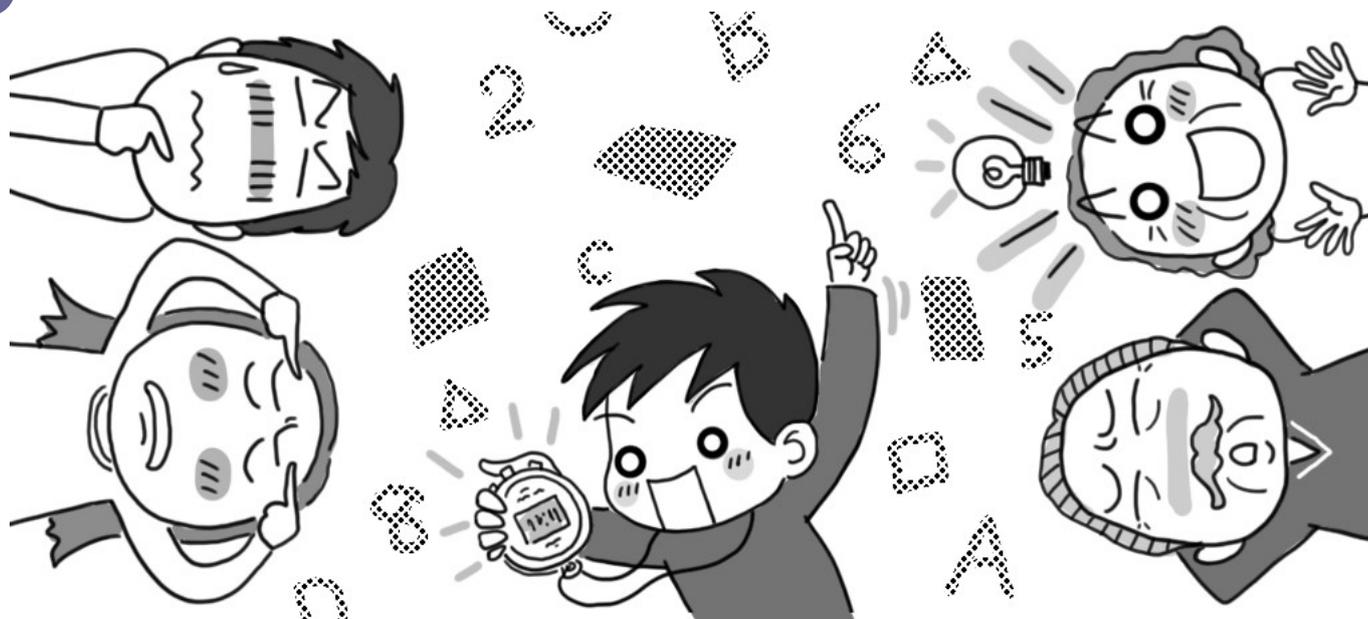
# ワクワク通信



親子で遊ぼう!

1月号

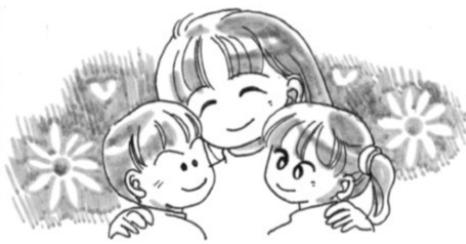
～ みんなで脳トレ ～



脳トレ（脳を活性化するトレーニング）というと「大人がクロスワードパズルや間違い探しなどを一人で黙々とやっている」というイメージがあるかもしれませんが、実は親子・家族みんなで楽しく取り組めるものです。日々脳トレにチャレンジすることで、脳の機能が活性化して、子どもの学習、パパやママの仕事などに良い影響が期待できます。おじいちゃん・おばあちゃんのシニア世代は、記憶力や認知機能を強化できると考えられています。ジェネレーションギャップによる回答の違いなどで、わいわい楽しく盛り上がることもできます。

書籍はもちろん、ネット上にもたくさんの脳トレが紹介されており、様々な形で楽しむことができます。中には、高齢者施設などで使えるよう印刷して取り組めるものがあるので、ご家庭でもそういったものを活用するといいかもかもしれません。

脳トレのコツは、ゆっくり時間をかけたら分かる問題でも、制限時間を設けることです。正解できなくても、短い時間で脳が必死に考えようとするため、それがトレーニングのポイントとなります。脳がフル稼働することで、脳を活性化することができます。ぜひ取り組んでみてください。



# ママの部屋 *Mother's Room*

## ～ ダイエットや美容に嬉しいお餅 ～

「正月以降も余ったお餅を、飽きずにどう食べようか」「そもそも、お餅って美容的にどうなの？」と思う人も少なくないでしょう。食べ過ぎはもちろんNGですが、適量をパンやご飯の代わりとして食べる分には、実はとてもおすすめの食材です。

以下のようなおすすめポイントがあります。

- ①お餅は弾力がありよく噛むため、咀嚼回数が増えます。満腹中枢が刺激され、「食べすぎ予防」になる。
  - ②おいしくても一気にたくさん食べることが難しいので食べすぎやカロリー過多予防につながる。
  - ③菓子パン類や一般的な食パン類と比べると、バターや砂糖などを使用していないため低カロリー・低糖質。（但し、バター不使用のパンもあります）
  - ④炭水化物だけではなく、体の機能を整えるビタミンやミネラル類も豊富に含み、うまみ成分も豊かです。
- さらに、定番の食べ方とその効果をご紹介します。

【1】エイジングケアに！餅×きな粉…みたらしのタレや黒蜜などをかけた上にきな粉をまぶします。きな粉には女性ホルモンに似た働きが期待されている大豆イソフラボンや、大豆たんぱく質が豊富です。

【2】美髪に！お餅×海苔醤油…焼き餅と香ばしい醤油・焼き海苔の組み合わせは、飽きのこない定番の味。美髪作りをサポートするミネラルをしっかり補給できる組み合わせです。

【3】スイーツ感覚で楽しむ！お餅×餡子…こしあんやつぶあんなど、食物繊維豊富な餡子をお好みでトッピング。イチゴも一緒にのせればイチゴ大福気分で楽しみ、美肌に欠かせないビタミンCも補給できます。

【4】腸活に！お餅×具沢山なお雑煮…野菜を合わせることで、食物繊維やミネラルをよりしっかり摂取できます。旬の水菜・春菊・人参・きのこなどと一緒に具沢山なお雑煮に、焼き餅を加えるのがおすすめ。

### 【1】エイジングケアに！



### 【2】美髪に！

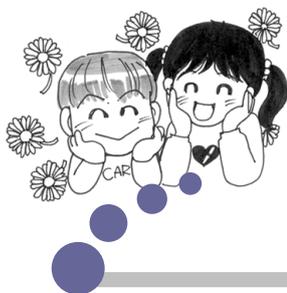


### 【3】スイーツ感覚で楽しむ！



### 【4】腸活に！





## 注目集める「不登校新聞」

『不登校新聞』とは 日本で唯一の不登校専門紙と言われる、不登校・ひきこもりになっている本人やご家族などの当事者向けの情報誌です。

子どもが「学校に行くのを嫌がる」「つらそうにしている」「将来が心配」「悩みを話せる人がいない」といったお悩みを持つ方に対し「状況改善のために必要な2つのやるべきこと」として、

「仲間」と「情報」を掲げ、「不登校で悩んでいるのは、あなた1人ではありません。不登校新聞には毎号親の体験談が載っています。また、不登校親のコミュニティ『親コミュ』もご活用ください。ここにはあなたの仲間がいます」「不登校が怖いのは『不登校のその後』がわからないからです。不登校新聞には『その後』を語る親・子どもたちの体験談が載っています。実例を知れば心に

余裕をもって対応できます」と呼び掛けています。実際に、これまで1000人以上の不登校・ひきこもりの当事者・経験者の声、さらに、専門家や著名人のアドバイスなどが紹介されています。

毎月1日・15日に発行されており、紙版とWEB版があります。購読料は、月900円です《初月は無料》。

気になる方は、ぜひこちらの公式サイトをご覧ください。

<https://www.futoko.org/>



## 子育てQ&A

## 父や祖父母が頭ごなしに叱る

Q

主人やその両親（祖父母）が、子どもを頭ごなしに叱りつける傾向があります。どうしたらいいのでしょうか？ 【6歳男児】

A

自分が育ってきた環境や自分が親にされてきたことは、それを肯定しながら大人になり、我が子を育てるときにも同じことをしている…という場合が多いです。

子どもをたたいたり怒鳴ったりするのは脳の成長発達に良くない

ということが、近年の研究で明らかになってきました。厚生労働省が提唱している「愛の鞭（ムチ）ゼロ作戦」のなかでも“海外の研究で体罰が子どもの問題行動をより大きくしてしまう”といった調査結果が紹介されています。「以前はあまり知られていなかったけれど、最近はこういうことがわかってきているよ」と裏付け（科学的根拠）を見せると、理解してくれる方もいます。何かの折に伝えてみると良いと思います。また、子どもを持

つ親と一緒に受講できる講座や、父親を対象とした講座、孫育て講座などもあります。調べて、活用してみてくださいたらと思います。家族から言われるよりも、第三者の講師から言われると受け入れやすい場合が多いです。ご主人やご両親を強く否定するのではなく、まずは少しずつ穏やかに伝えてみると良いでしょう。



# Father's Room パパの書齋



## ～ もみほぐし・マッサージの頻度～

40代以降の中老年層の人はもちろん、若い世代でも肩こりや腰痛に悩み、または、リラクゼーションという感覚で、もみほぐしやマッサージに通う人は少なくありません。どのくらいの頻度で、もみほぐしやマッサージを受けるのが理想なのでしょう？

まず、肩こりや腰痛などの症状が重いときは、週1～2回以上が理想的な頻度です。全身の筋肉がこり固まっているため、一度の施術で改善することは難しいでしょう。頻度を多くし、固まっているところに集中的に施術を受けると効果が期待できます。

症状が軽減したら、月に1～2回程度が良いでしょう。施術者と相談しながら少しずつ間隔を空け、自分のペースをみつけましょう。

体の悩みがほぼ改善されていても、仕事など日常生活で筋肉に負担がかかることは避けられません。メンテナンスとしては、月に1回ほどの頻度で筋肉をほぐ

し、体のお手入れをするのがおすすめです。

もともと、もみほぐしやマッサージは、間隔にこだわるよりも、まずは意識して続けることが大切です。数か月・数年と間隔が空くと、全身がこり固まって、いざという時にほぐれにくくなってしまいます。筋肉が再び固まる前にほぐし、全身を常にいい状態でキープすることを目指しましょう。

だからといって、毎日通うというのも控えた方がいいです。施術を受けるところが毎日同じ部位でなければ問題ないとも考えられますが、筋肉に全体的に負担がかかり、気になっている部分の症状が悪化する恐れがあります。

また、眼精疲労がひどく、そのせいで肩こり・首こりといった症状が出る場合があるので、頭のマッサージや「ヘッドスパ」のようなサービスを利用するという選択肢もあります。ご参考にされてください。



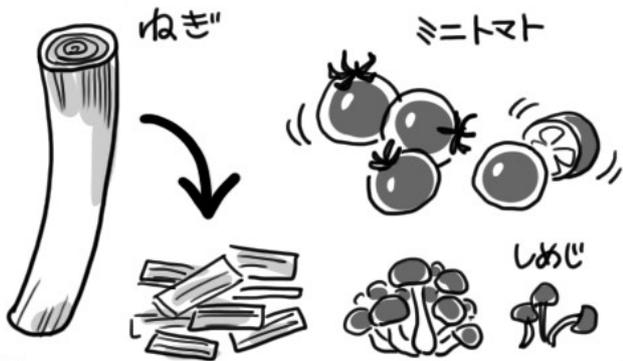


# 女辞典 大辞典



## とろとろチーズが決め手★鶏ひき肉とねぎのチーズ焼き

1. ねぎは縦半分に切ってから 3~4cm長さに切る。  
ミニトマトは半分に切る。  
しめじは根元を除き、ほぐす。



### 材料 (2人分)

鶏ひき肉: 150g  
 ねぎ: 1本 (100g)  
 ミニトマト: 6コ  
 しめじ: 1/2パック  
 白ワイン: 大さじ2  
 ピザ用チーズ: 100g  
 バター: 20g  
 塩・こしょう: 各少々

2. フライパンにバターを強火で熱し鶏ひき肉を入れて軽く炒め、白ワインを加える。鶏ひき肉に火が通ったら、ねぎを加えてこんがりするまで焼き、塩・こしょうで味を調える。



3. 耐熱の器に2.を入れ、しめじ、ミニトマトを散らす。ピザ用チーズをのせてオーブントースターで約10分間、焼き色がつくまで焼く。



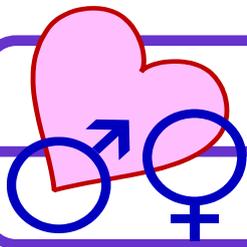
ねぎの香りと鶏肉のうまみをチーズがまとめます



【参考】NHK みんなのきょうの料理 <https://www.kyounoryouri.jp/>

ピザ用チーズは、一度に使い切れないこともあります。そういうとき、基本的には常温ではなく冷蔵保存ですが、開封後は、輪ゴムかクリップで止めるか、できればタッパーやジップ付袋などで密閉するのが良いでしょう。ジップ付袋の場合も、しっかりと空気を抜いて保存してください。保存期間（賞味期限）の目安は、開封後は1週間程度と考えましょう。未開封なら冷蔵庫でも良いのですが、開封後のものは冷凍保存がおすすめです。フリーザーバッグに入れてしっかりと空気を抜き、できるだけ平らになるようにして保存します。





あなたの深層心理に迫る!!

本当の自分は？ ～心をさぐるフチテスト～



部屋の中心のテーブルに何か飾るとしたら、  
次の中でどれがいいですか？

????



B:花瓶に活けたバラ



C:大きな動物のぬいぐるみ



A:小型の  
観葉植物



D:好きな作家の  
オブジェ

いとし

★この問題でわかるのは、「あなたの存在感」です★

A:「癒しに満ちた存在感」…どんな空間にも素早く馴染んで、穏やかな存在感を放つタイプ。空気を読んでくれる頼れる存在なので、あなたの周りには悩める人たちが自然と集まってくるようです。

B:「都会的でクールな存在感」…センスの良さが人目を引くタイプ。泥臭さとは無縁で“憧れの人”という立ち位置になることも。あなたを真似たいと思っている人がたくさんいるかもしれません。

C:「大物の存在感」…あなたは、大きなぬいぐるみ同様、大物の存在感を放つタイプ。かわいさと落ち着きを兼ね備えており、人はあなたのそばにいと、守られているように感じます。

D:「独特の存在感」…「自分は自分」を貫いて、オリジナルの世界観を作り出すタイプ。その場の空気を変えたり目立ったりするので、多くの人から一目置かれているようです。

