

奥様!

うれしい、たのしい

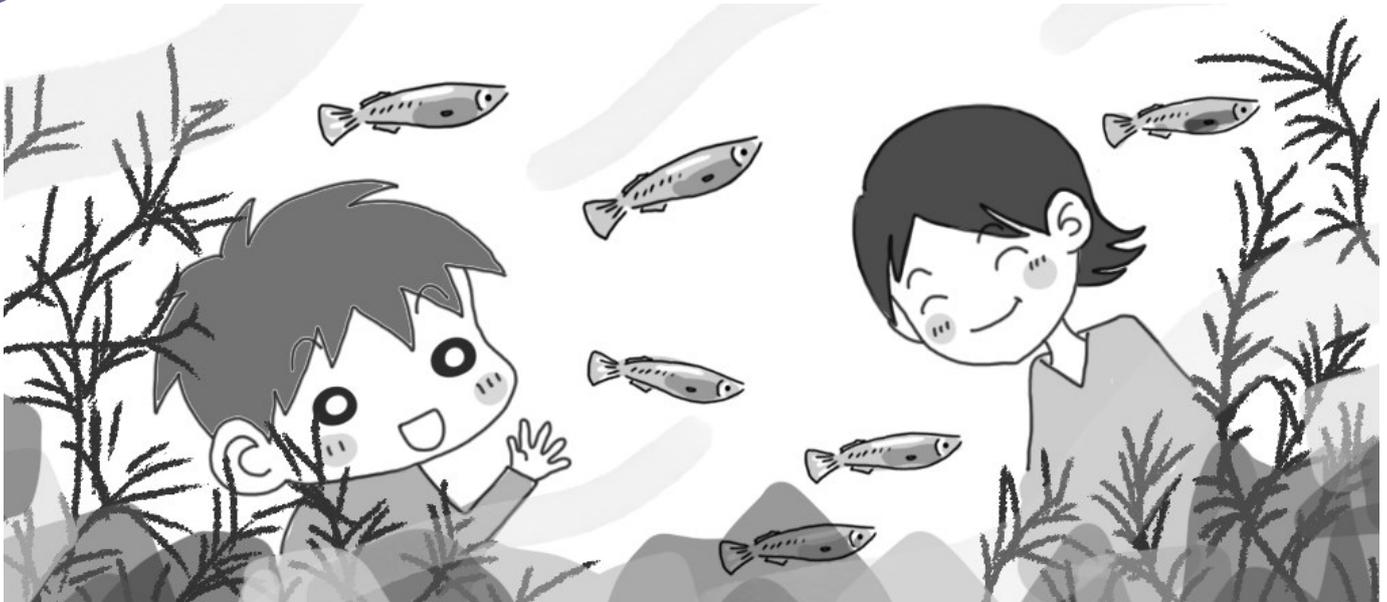
ワクワク通信



親子で遊ぼう!

2月号

～メダカ飼育に挑戦～



近年、メダカ飼育が空前のブームになっています。品種改良が進み、色や形が特徴的な華やかなメダカが次々に登場して、観賞魚としても注目されるようになりました。老若男女、どんな世代からの関心も高く、家族・親子のコミュニケーションにも貢献するものと考えられています。熱帯魚のように大掛かりな水槽や電気を使うようなことも必須ではなく、飼育の手間もかからず、小さな水槽や、場合によっては屋外に置いた飼育容器などでも飼えます。多品種の魅力的なメダカが、身近なペットショップで、またはネットなどで、容易に入手でき

ることもポイントです。

田んぼ・小川・池・用水路などにも生息していますから、少し暖かくなったら親子で出かけて、野生のメダカの捕獲に挑戦もできます。但し、大人は「子どもを連れて自然の中に出掛ける」という意識で、安全には十分に配慮しましょう。「危険な場所ではないか」「子どもでも安全にメダカ捕りを楽しめそうか」など、事前に確認しておくとう安心です。

捕獲用の網（虫捕り網など目が細かくて柔らかいもの）と持ちかえり用の入れ物（タッパーやペットボトルなど蓋が閉まるもの）を持参しましょう。



～ 日本酒を選ぶポイント ～

日本酒は、日本人はもちろん世界に誇る日本文化として海外で親しまれています。と言っても、同じ銘柄なのに何本も並んでいたり、時期によって味が変わったりし、日本酒の種類は数えきれません。「楽しみたいけれど、選ぶのが難しい」と感じている人もいるでしょう。しかし、ラベルに書いてある情報について知ると、どんな味かある程度はイメージできるようになります。今回は、そのポイントをお伝えします。

①「純米酒」と「本醸造酒」…日本酒の原料は「米」と「麴」と「水」。純米酒は、この3つの原料のみで造られたもので、ふくよかなお米の味が魅力。本醸造酒は、この原料が全体の90%以上で、残りを醸造アルコール（主にサトウキビを原料としたお酒）やブドウ糖・アミノ酸などで整えたもので、風味や香りで多様な味わいを演出しています。

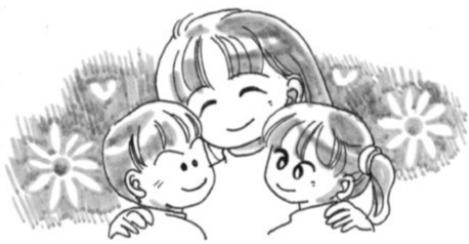
②「日本酒度」…よく甘口・辛口と表される日本酒で

すが、中に含まれる糖度が基準です。日本酒度とは、水の比重をゼロとしたとき、酒の比重はいくらであるかを数値化し、それによって糖度を示したものです。糖度が高いと比重が軽くなるのでマイナス（甘口）に、少ないと重いのでプラス（辛口）になります。

③「酸度」…酸味や旨味を示す数値で、高いほど濃厚でコクがあり、低いと淡麗でキレのいいお酒になります。また、焼酎に用いられる「白麴」で仕込んだ日本酒は酸度が高くなります。酸度が記載されていない場合、もう一つの指標として覚えておきましょう。

④「精米歩合」…日本酒を作る際にお米を削る程度が「精米歩合〇%」と表記されています。高ければ削りが少なく、低いほど多く削っています。精米歩合が高い日本酒ほどクリアですっきりした味わいに仕上がりが、低いものは、米のどっしりとしたふくよかな旨味を感じることができます。





ママの部屋 *Mother's Room*

～ 首元のシワ対策 ～

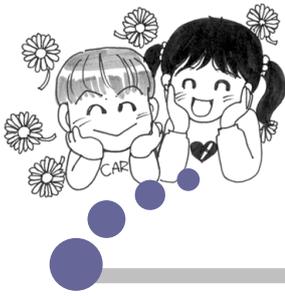
首は、目元と同じように皮膚が薄いため、お手入れ不足で乾燥につながりやすいことから、シワやたるみがおきやすい場所です。首のシワやたるみがあると、実年齢よりも老けて見えてしまいます。少しでも防止するため、常日頃からケアを意識しましょう。

1. 保湿をする…乾燥が原因でおきる「乾燥小シワ」に対しては、保湿が重要です。首の保湿には顔に使っている化粧品を首にまで塗るという方法が取り組みやすいです。毎回、顔と一緒に首筋もケアしましょう。
2. 紫外線対策をする…紫外線を浴び、肌がダメージを受けると、肌の乾燥の原因になり、肌のうるおいに必要なコラーゲンが壊されてしまうことにもなるので、シワの原因になります。紫外線は晴れの日だけでなく、雨や曇りの日も地表に届いています。夏だけでなく冬も日差しは降り注いでおり、家の中にいても窓を通して紫外線を浴びています。一日中お部屋の中に

いるときもUV対策は必要です。日焼け止めを塗るなどの紫外線対策は、天候や季節に関わらず基本的には1年中おこないましょ。朝のスキンケアは、日焼け止めを忘れず塗ることを習慣化しておくが良いです。

3. マッサージやストレッチをする…すでにできてしまったシワを取り去ることは困難ですが、マッサージで目立たなくすることは可能です。マッサージは「下から上へ」皮膚を引き上げるようにおこなうのがポイント。ここで注意したいのが、直接ゴシゴシしないようにすることです。皮膚にダメージを与えてしまうので、摩擦を軽減するクリームやオイルを必ず使ってください。リンパに働きかけるやり方も有効です。耳の下にあるくぼみから首筋へ向かって、ゆっくりと数回なでて老廃物を流すイメージです。シワ対策としてだけでなく、血行を良くする効果もあるので、血行不良でくすんで見える肌を明るい印象に導けます。





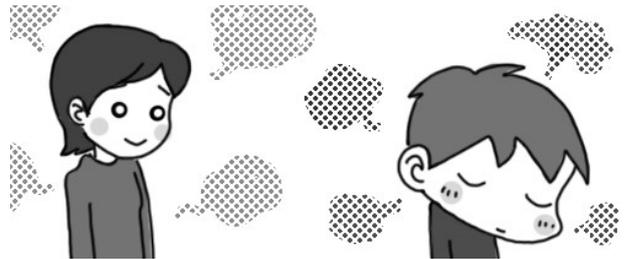
教育現場に提供される「YOSS クラウドサービス」

大阪公立大学（大阪府）とパナソニック コネクト株式会社（東京都）は、「YOSS クラウドサービス」を2022年12月から全国の小中学校・高校などの教育現場に提供を開始しました。

「YOSS (Yamano Osaka Screening System/ヨース)」は、子どもの隠れたSOSに気づき、潜在的に支援が必要な子どもや家庭への適切な支援をおこなうことを目的に、2018年に大阪公立大学で開発されました。児童生徒一人ひとりの欠席日数・行動・身だしなみ・家庭環境などの情報を教員がスクリーニングシートに点数式で記入し、客観的なデータに基づいて支援を決定することができるため、児童虐待・いじめ・貧困の問題など表面化しにくい問題の早期発見・支援につながっています。

「YOSS クラウドサービス」は、パナソニック コネクトのサービス開発のノウハウを活かして、「YOSS」の機能をクラウド上にシステム構築したものです。

すでに体験した教員から「目立たない子どもの特徴や家庭状況、課題などが浮き出てくるので、一人ひとりを改めてみるのができた」「担任ひとりでは解決できない問題点や子どもの課題を共有でき、支援方法などのアドバイスもいただけてよかった」という声があがっています。



子育てQ&A

中学進学にあたって

Q

まもなく中学校に進学しますが、親としてどのような心構えで過ごしたらいいですか？

【小6男子】

A

小学校から中学校に進学すると、学校生活・人間関係・学習が大きく変化するため、子どもは心身ともに大きな変容と向き合うこととなります。進学前の不安な時期はもちろん、進学後も、最も大切なのは、「親が安全基地になること」。

言い換えれば、「子どもが家庭でリラックスできる環境をつくること」です。知らず知らずプレッシャーを受けているお子さんのために、ゆっくり体を休めて心が落ち着ける場所になるよう家庭環境を整えましょう。実際にお子さんが困難を感じたとしても、「学校から帰ったときホッとできる」という場所があることは、本人の支えになり、親としてもコミュニケーションをとりやすい状態になります。できない自分・傷つく自分・辛さに負け

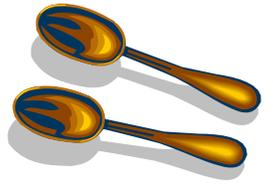
そうな自分を受け入れてくれ、「少し休もう」と言ってくれる親がいると子どもは安心します。「大丈夫、ここは安全だから。できないことを責めたりしないよ」という感覚で向き合い、SOSを出していると感じたら言葉で伝えてあげましょう。

まず、お子さんが思ったことを話しやすいと感じられる空気を作りましょう。





女辞典 大辞典

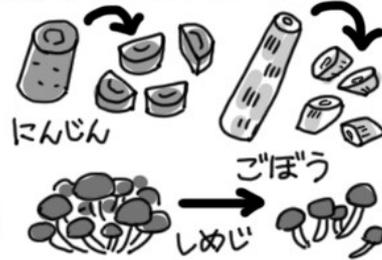


調味料はウスターソースだけ★チキンと根菜の煮込み

1. 鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩を絡める。



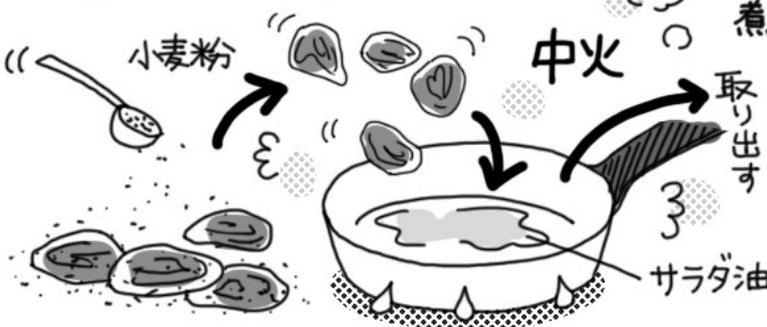
2. にんじんは8mm厚さの半月切りにする。ごぼうは皮をこそげて乱切りにし、5分水にさらす。しめじは小房に分け(A)を混ぜておく。



材料(2~3人分)

鶏もも肉: 250g
 塩: 小さじ1/4
 にんじん: 80g
 ごぼう: 100g
 しめじ: 100g
 小麦粉: 大さじ1
 サラダ油: 大さじ1
 (A) 煮汁
 ウスターソース: 大さじ4
 水: 1/4カップ

3. 鶏肉に小麦粉をまぶして余分な粉をはたく。直径20cm程度のフライパンに油を中火で熱し鶏肉を1~2分焼いて取り出す。



4. そのまんにんじん、ごぼうを入れて中火で2~3分炒め、しめじを加えて鶏肉を戻し入れてざっと混ぜ、(A)を回し入れる。煮立ったら弱火にしてふたをし、10分間煮る。

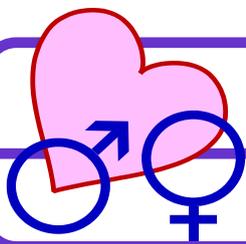


調味料はウスターソースだけなのに深い味わい♪

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



ウスターソースは、野菜や果物に調味料・香辛料を加え、熟成させたものです。ほかのソースに比べて粘度が低くさらっとしていて酸味があり、香辛料の辛味を感じられるのが特徴です。発祥地は、19世紀の初頭、イギリス・ウスター市と言われています。ある女性が余った野菜や果物を有効活用するため、香辛料や塩・酢を加えて貯蔵しました。それが時間をかけて熟成され、見たことのない液体が誕生しました。のちに、地元で「ウスターソース」という名で販売され、世の中に広く知られるようになりました。



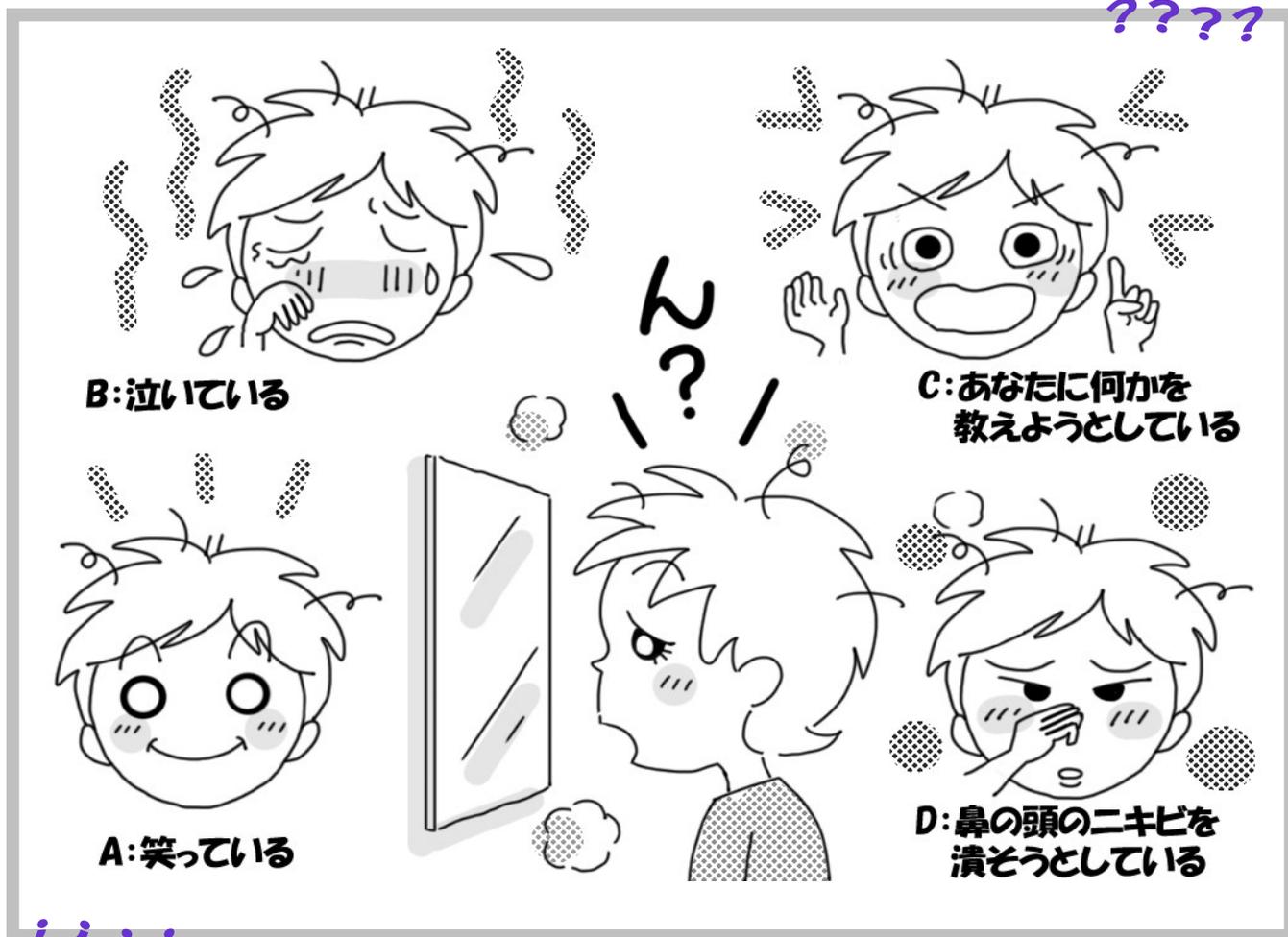
あなたの深層心理に迫る!!

本当の自分は？ ～心をさぐる7千テスト～



ある朝、起きたばかりのあなたが洗面所で鏡を見ると、
鏡の中の自分がなんか変……………
現実のあなたとは全然別のことをしていました。
さて、鏡の中のあなたはどんな様子でしたか？

?????



B:泣いている

C:あなたに何かを
教えようとしている

A:笑っている

D:鼻の頭のニキビを
潰そうとしている

いんいん

★この問題でわかるのは、「あなたの現実主義度」です★

A:『笑っている』……「現実主義度：中」問題に直面しても、その中でポジティブな面を見つけ出すことができるタイプ。理想と現実の間でバランスをとりながら、自分を肯定的に見ることができます。

B:『泣いている』……「現実主義度：低」現実に直面したとき、どこかに逃避願望があります。現実をそのまま受け入れることは苦手なようです。半面、繊細で豊かな感性や柔軟な発想力があります。

C:『あなたに何かを教えようとしている』……「現実主義度：ゼロ」現実の制約に縛られることなく、自由な発想や創造的な思考をすることに長けています。夢や理想の世界に心地よさを感じます。

D:『鼻の頭のニキビを潰そうとしている』……「現実主義度：高」現実をよく見渡し、小さな問題にまで焦点を当てられる力があります。状況分析に優れ、実践的な解決策を見つけることが得意です。

