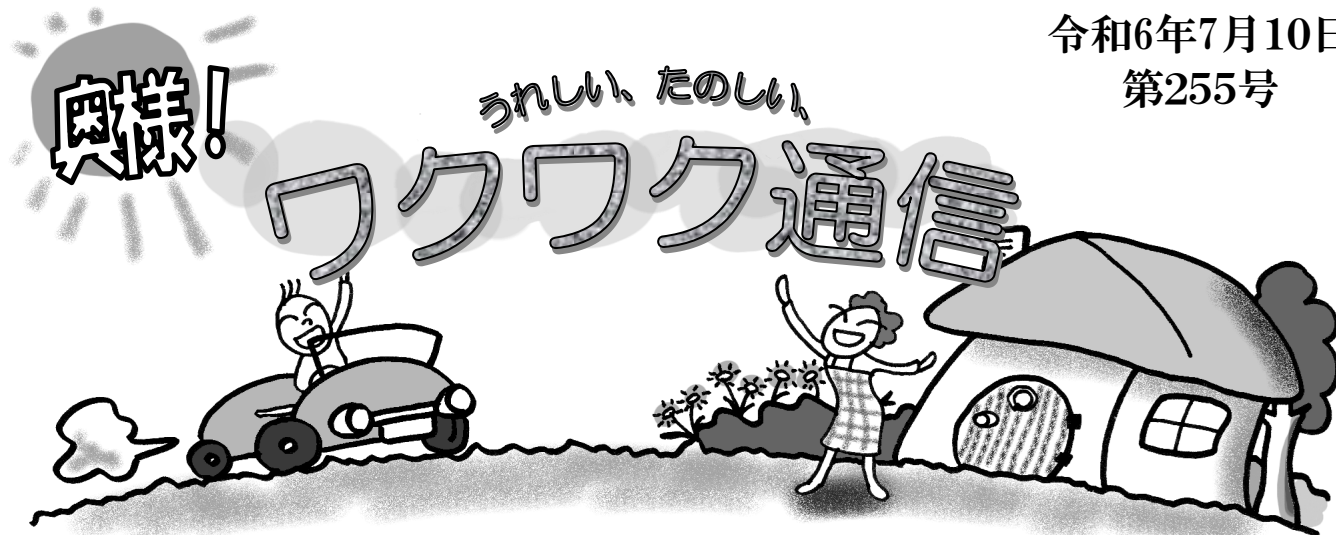




親子で遊ぼう！

7月号

～ みんなで「けん玉」～



日本の伝統的な遊びとして誰もが知っている「けん玉」は、海外でも「KENDAMA」として親しまれるようになりました。2023年7月に広島県で開催された一般社団法人グローバルけん玉ネットワーク主催の『けん玉ワールドカップ』には世界17ヶ国・地域から876名が参加しました。

小さなお皿や剣（棒）に、紐で繋がれた玉を載せるというおなじみの遊び方ですが、そのシンプルな動作に挑戦することは、大人にも子どもにも心身に様々な効果をもたらすと言われています。まず、けん玉は座ったままでもできますが、立った状態では

下半身も使うことになるため、屈伸運動や体幹を鍛える効果に期待できるそうです。雨天や猛暑の日でも室内で気軽にでき、運動不足の解消にも繋がります。さらに、脳を活性化することもわかっており、「集中力が高まる」「記憶力が向上する」など発育期の子どものにとって好影響が期待されます。年配の方には「認知症予防効果」が得られるとして、高齢者施設でも積極的に取り入れられているそうです。

親子はもちろん、おじいちゃんおばあちゃんまで、ぜひご家族でけん玉遊びに挑戦してみたいかどうか。



～「滝」で心と体を癒そう～

滝がある観光地は夏休みの人気スポットの一つです。滝のそばに行って癒やされたという感覚は、誰しも一度は経験したことがあるのではないのでしょうか。滝は単に涼しくて美しいだけでなく、私たちの心を癒やす効果を持っていると考えられています。

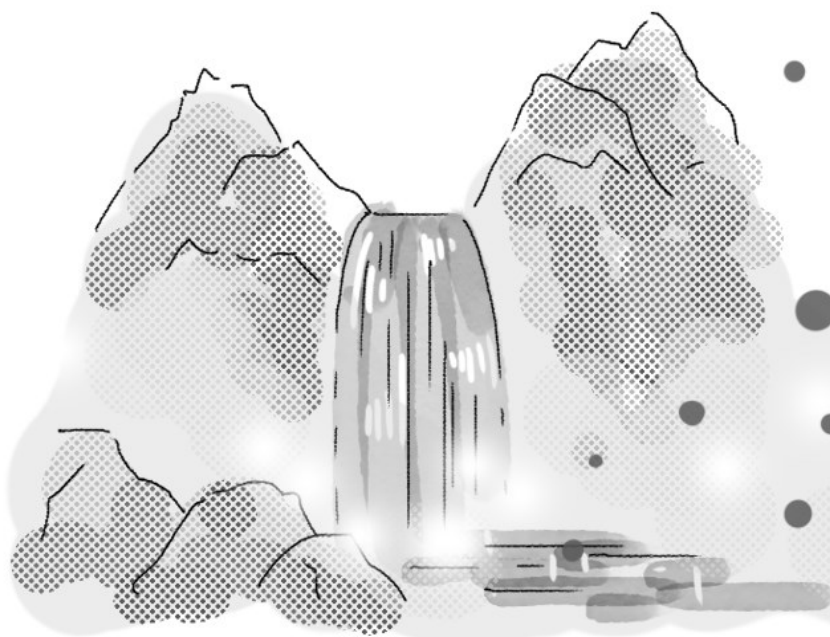
まず、自然の中で滝の「美しさ」を鑑賞しているだけで、知らず知らずのうちに心がリラックスしていくでしょう。人は、美しい物を見ると脳の一部が活性化し血流が増加することがわかっています。そのような変化が脳をリフレッシュさせ、ストレスを緩和したり癒やし効果を生んだりするのです。

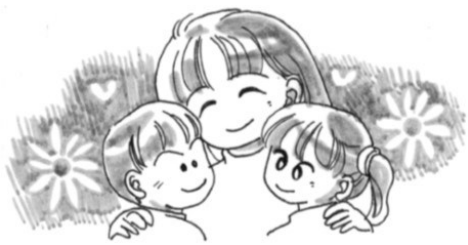
また、水が勢いよく流れる音・岩にぶち当たる音・滝つぼに流れ込む音など、様々な「音」を耳にします。川や海、そして滝のような自然界にある水の音は、気持ちをポジティブにしたり、心を落ち着かせたりする効果があることがわかっています。他にも、滝

の周辺から聞こえてくる鳥の鳴き声、吹き抜ける風の音などにも癒やし効果があります。このような癒やし効果のある音は都会の雑音や騒音と区別して「ホワイトノイズ」とも呼ばれます。ホワイトノイズは自然界に多く存在し、滝の周辺にもあふれています。

また、滝では水が激しくぶつかって細かい水しぶきになるときに「マイナスイオン」が多く発生しています。私たちの体は日頃、パソコン・テレビ・スマホなどから出ているプラスイオンの悪影響を受けているとされています。マイナスイオンを多く含んだ空気を吸い込むことで、細胞や脳が活性化され、心と体の健康を取り戻すことができると言われています。

滝は、その美しさ・音・マイナスイオンで心と体を癒やしてくれます。約30分程度、滝のそばに行ってじっとしているだけでいいのです。今年の夏は、滝に行ってみてその効果を体感してみたいはいかがでしょうか。





ママの部屋 *Mother's Room*

～「日傘」選びのポイント～

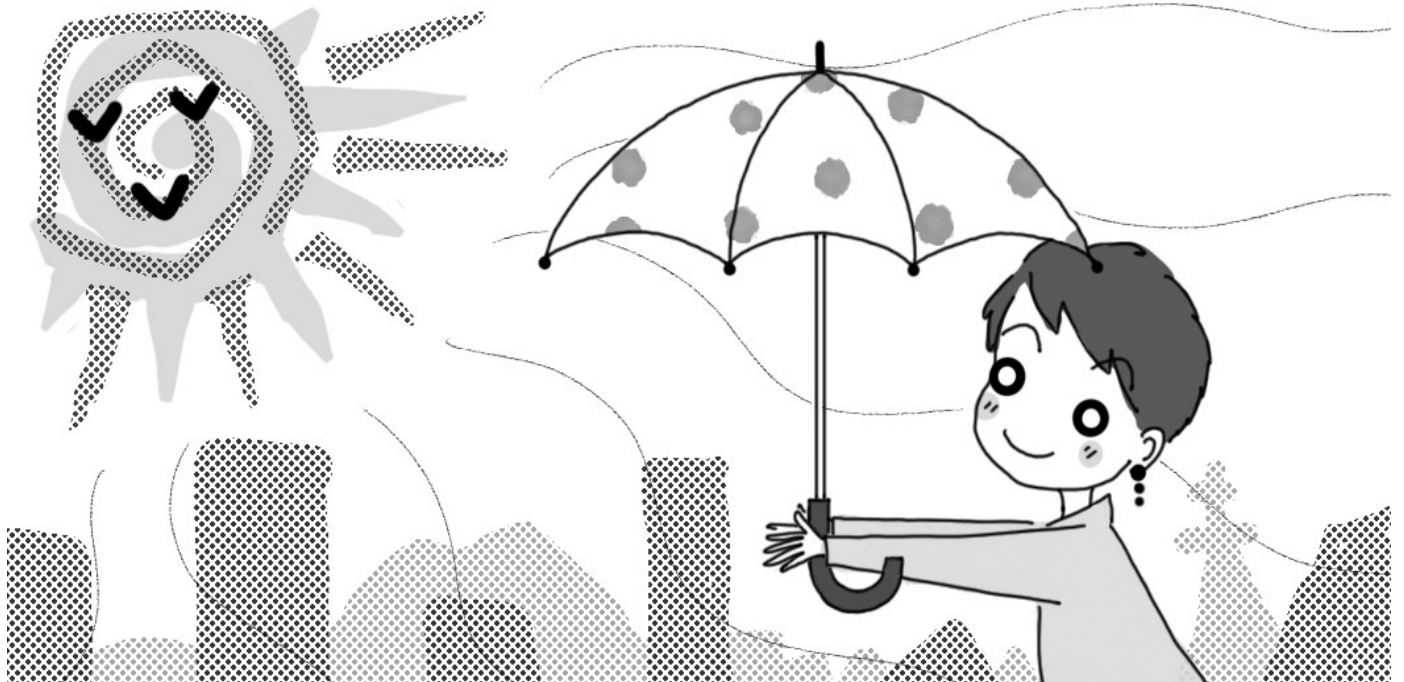
紫外線や強い日差しから体を守るための必須アイテムと言える「日傘」。日光が直接当たらないようにすることで、日焼けを防げるだけでなく、暑さをやわらげることができるのもメリットです。しかし、機能・デザイン・素材など様々あるため、今回は日傘選びのポイントをご紹介します。

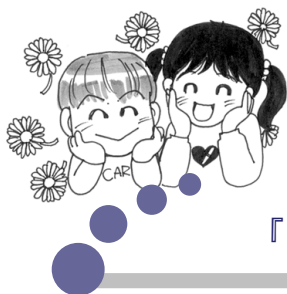
まず、日焼け対策重視なら「紫外線遮蔽率（UVカット率）」をチェックしてみましょう。UVカット率とは紫外線がどれだけ遮られるかを表す数値で、高いほど紫外線のダメージを受けにくいとされています。そのため、日焼け対策を重視する方は、UVカット率が高い日傘を選ぶのがおすすめです。照り返しの紫外線も防ぎたい方は、日傘の内側が黒色のモノがおすすめです。黒色は光を吸収しやすいので、照り返しが顔に当たりにくいとされています。

併せて涼しさも求めるなら、「遮光率」と「遮熱効

果」が高いかどうかが目安になります。太陽の強い光を避けたい場合は、可視光線をカットする数値を表す「遮光率」をチェックしましょう。日傘の遮光率が高いほど影が濃く、暑さを感じにくいのが特徴です。遮熱効果とは、熱を遮る度合を指します。UVカット率や遮光率のように数値で表しているものではありませんが、JIS規格の厳しい検査をクリアしていないと表記できない項目です。機能性の高い日傘を検討している方は、遮熱効果が表記されているかどうかを基準に選んでみましょう。日傘内部の温度上昇を抑えられ、木陰に入ったときのような涼しさを感じられます。

綿や麻、白生地、レースといった天然素材は、おしゃれでかわいいものが多いですが、虫食いやシミ防止のためお手入れが必要です。ポリエステルやナイロンなどの化学繊維を採用した日傘は、耐久性や機能性が高く、汚れが落ちやすいのが特徴です。





『そうめんライダー ポケットモンスター』で流しそうめん

株式会社タカラトミーアーツ（本社・東京都葛飾区）は、様々なギミック展開をしているウォーターライダー型流しそうめんマシンのシリーズの最新作『そうめんライダー ポケットモンスター』＜希望小売価格14,960円/税込＞を、6月に発売しました。

2013年に発売された『超ヒエヒエ 北極流しそうめん』から始まったタカラトミーアーツ「流しそうめんシリーズ」。今年11周年目に突入した本シリーズの中でもロングセラーとなっているのがウォーターライダー型の流しそうめんマシン「そうめんライダー」です。今年は、この「そうめんライダー」に、シリーズ初となるポケットモンスター（以下、ポケモン）の仕様の商品が登場しました。

伝説のポケモン「レックウザ」をイメージしたライダーとなっており、最上部に雲の中から現れた「レックウザ」が目を引くデザインです。その口から水が出て水流が作られるという構造で、さらに雲の部分はそうめんを投入するプールになっていて、麺をちょうど良い分量でライダーに流すことができるよう工夫されています。

家族や友人たちと一緒に流れる麺をゲットしながらポケモンたちとともに楽しい”流しそうめんタイム”をお過ごしください。



子育てQ&A

お泊り保育でのおねしょ

Q

保育所で「お泊り保育」があるのですが、おねしょが心配です（以前、病院で「夜尿症」と言われました） 【5歳女儿】

A

まずは、保育士に相談してみましょう。5歳になった段階でおねしょをしているお子さんは、時々のおねしょを含めると5人に一人はいますので、保育士の方もしっかり対応してくれるでしょう。

日中のおもらしと異なり、眠って

からの排尿は自己コントロールはできないものです。夜間に作られる尿量が多かったり膀胱が小さかったりという体質の影響も。決して、親のしつけや本人の性格のせいではないのです。

お泊り保育の前に、おねしょをする大体の時間を把握し、保育士に共有しておくのもよいでしょう。最初のおねしょの時間より前に一度起こしてもらおうとか、お泊まり先の保健室のような部屋で、友だちにわからないように夜用のおむつをつけ

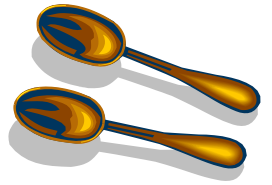
てもらい、朝、それをはずしてもらおうという工夫もよいでしょう。

また、おねしょへの不安がお子さん本人にとってのプレッシャーにならないよう、日常からスキンシップに心がけ、眠る前には何かよいところをほめてあげるなど、うれしい気持ちで心を満たし、安心して眠りにつけることを意識してあげましょう。





大辞典



しっとりやわらか★鶏肉とズッキーニのペペロン炒め

1. 鶏胸肉はフォークで数箇所刺し、縦半分に切ってそぎ切りにして、ボウルに入れ、酒と塩をもみ込んで10分おく。ズッキーニは7~8mm幅の輪切りにする。エリンギは長さを半分に切り、縦に薄切りにする。にんにくは薄切りにする。



2. フライパンにサラダ油小さじ1を中火で熱し、ズッキーニを火が通るまで両面3分程焼いて取り出す。



材料 (2人分)

鶏胸肉: 1枚
ズッキーニ: 1本
エリンギ: 1本
にんにく: 1片
サラダ油: 小さじ2
赤唐辛子: 少々
バター: 10g
しょうゆ: 大さじ1/2
黒こしょう: 少々
酒: 小さじ2
塩: 少々

3. 同じフライパンに油小さじ1を加えて中火にし、鶏胸肉を並べて焼く。途中表裏を返して両面に焼き色がついたらエリンギ、にんにく、赤唐辛子を加え、炒め合わせる。



4. 2. のズッキーニを戻し入れ、バターを加えて溶かす。強火にし、しょうゆを鍋肌から回し入れて炒め合わせ、黒こしょうをふる。



完成!

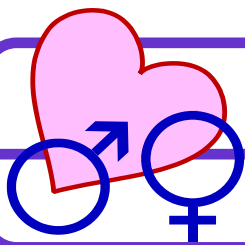


【参考】キッコーマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>



「peperon (ペペロン)」はイタリア語で「唐辛子」の意味です。「ペペロンチーノ」というと日本では「にんにくと唐辛子のオイルベースのパスタ」として知られていますが、本場イタリアではパスタ料理に限らず、唐辛子そのものを「ペペロンチーノ」と呼びます。

ちなみに、日本でペペロンチーノと呼ばれているパスタは、イタリアでは「アーリオ・オーリオ・ペペロンチーノ」が正式な料理名です。「アーリオ」はにんにく、「オーリオ」はオイルを指しています。

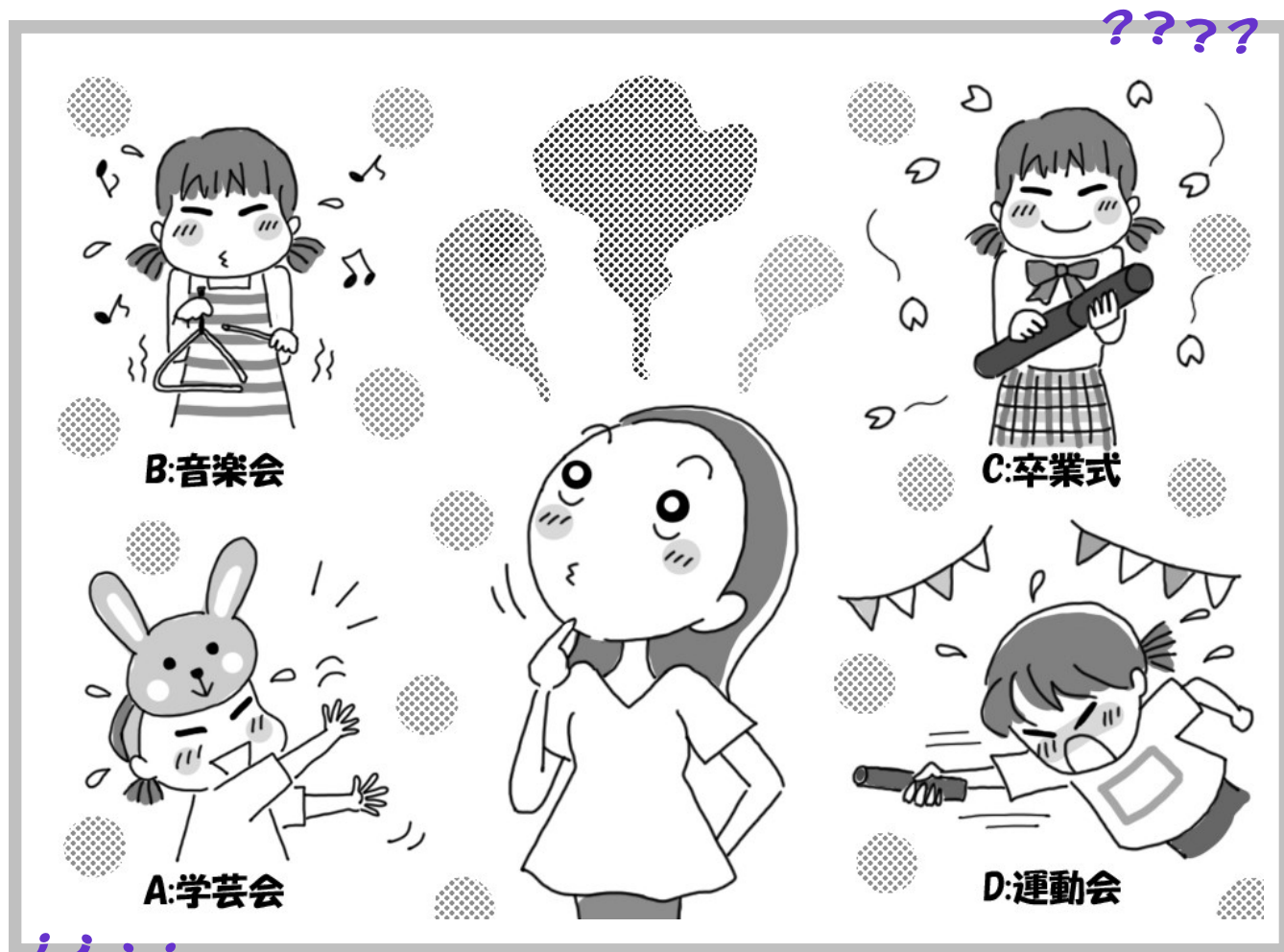


あなたの深層心理に迫る!!

本当の自分は？ ～心をさぐる7千テスト～



小学生のときの行事で「一番思い出に残っているもの」として、次のうちどれが浮かびますか？



★この問題でわかるのは、「あなたの基本気質(タイプ)」です★

A：学芸会…リーダーシップタイプ／自分に自信があり、目立つのも大好きです。ひとりでも堂々としていられるうえ、人の面倒見も良いので、周囲の信頼を集めます。

B：音楽会…謙虚なタイプ／控えめで協調性を大事にするため、人間関係のトラブルはほとんどないでしょう。でも、我慢のしすぎはストレスの元。無理に気持ちを抑えず、時には意見を主張しましょう。

C：卒業式…バイタリティー溢れるタイプ／成長していく自分が大好きです。逆境に直面したり挫折も味わったりということもありますが、「乗り越えた！」というときに大きな充実感を覚えます。

D：運動会…努力家タイプ／勉強・スポーツ・仕事など、ひたすら努力を重ねて結果を出します。特に勝負ごとでは負けん気スイッチが入り、練習以上の能力を発揮することもあるようです。