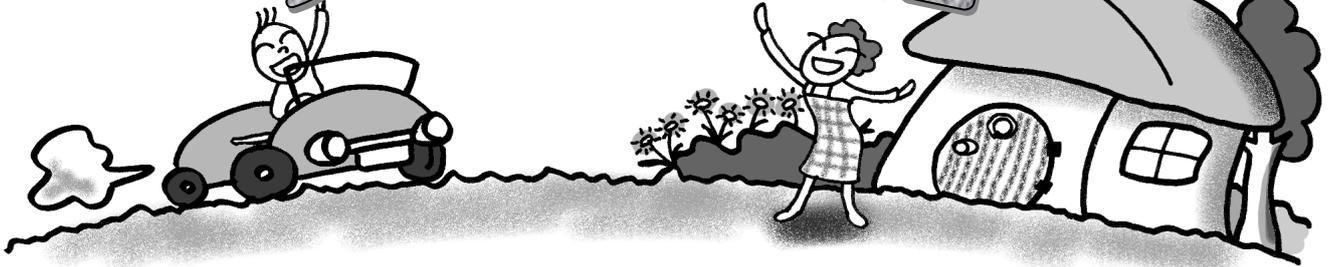


奥様!

うれしい、たのしい

ワクワク通信



親子で遊ぼう!

5月号

～ 家族でドライブ ～



家族でのドライブは、みんなで過ごす貴重な時間を作り出せる絶好のチャンスです。しかし、計画なしに出かけたり、目的地について十分な情報がなかったりすると、楽しいはずのドライブが思わぬストレスの原因になることも。

まずは、ある程度の目的地を決めて出発しましょう。森や草原へお弁当をもって出かけたり、美しい海岸線を見ながら走ったりと、自然を堪能するコースは目的地に定めやすいでしょう。また、歴史的な街並みを体験できる場所もおすすめです。

いずれも、まずは車内の温度や空気を快適に保つ

ことが重要。特に夏場は冷房、冬場は暖房を調節して車内環境を適温に整えます。長時間のときは、体への負担軽減のため、座布団や首枕なども準備しておくといいでしょう。

車内で流す音楽と子どものおやつや飲み物などの準備も大切です。家族みんなの好きな曲を集めたプレイリストを事前に作り、ドライブ中に流すといった工夫もおすすめ。お気に入りの曲が流れれば、車内のムードも一層盛り上がります。車酔いしない程度の食べ物を用意し、水分補給のため（ジュースに限らず）水やお茶も必ず載せておきましょう。

Father's Room パパの書齋



～「料理はムリ」と思っているパパへ～

「料理は奥さんが担当している」「家事はするけど、料理だけはムリ」というパパは少なくないでしょう。けれども、料理というものは、誰でもやればできるようになります。「料理は苦手」「自分には向いていない」と思っている男性に向けて、料理を始めるためのポイントをお伝えします。

ポイント①…家庭料理というものは、お店で出せるレベルである必要はありません。「食べられればOK」というくらいの感覚を持つことが大切です。盛り付けが雑でも、ちょっと焦げても、生焼けや極端な味付けさえ避ければ大丈夫。「次はもっと美味しく作ろう！」くらいの気持ちでOKなのです。

ポイント②…「最初から上手い人なんていない」という点です。「料理がうまい人は才能やセンスがある」というわけではありません。誰でも最初は初心者で、たとえ一流シェフでも失敗を積み重ねて成長してきた

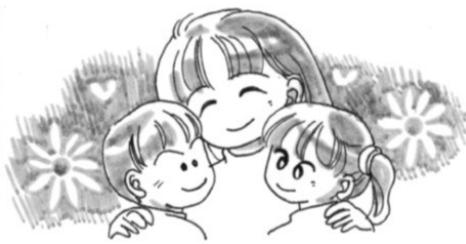
のだと思います。大事なのは、「徐々に上手くなればいいや！」くらいリラックスして続けることです。

ポイント③…最初はハンバーグやオムライスのような手間のかかる料理ではなく、シンプルなものから始めましょう。「具たくさん豚汁」「卵とじうどん」「カレー」といった、「煮込めばOK」な料理からスタートすると、成功体験を積みやすくなります。

ポイント④…料理が上達するコツは「同じメニューを繰り返し作ること」です。「毎回同じ料理だと飽きるのでは？」と思うかもしれませんが、毎日でなければ問題ありません。数週間ごとに同じ料理を繰り返し、「これはもう作れる！」と思えたら新しいメニューに挑戦するのがオススメです。

料理もほかの家事と同じで、やった分だけ上達します。「料理は無理」と決めつけず、まずは挑戦してみましょう。





ママの部屋 *Mother's Room*

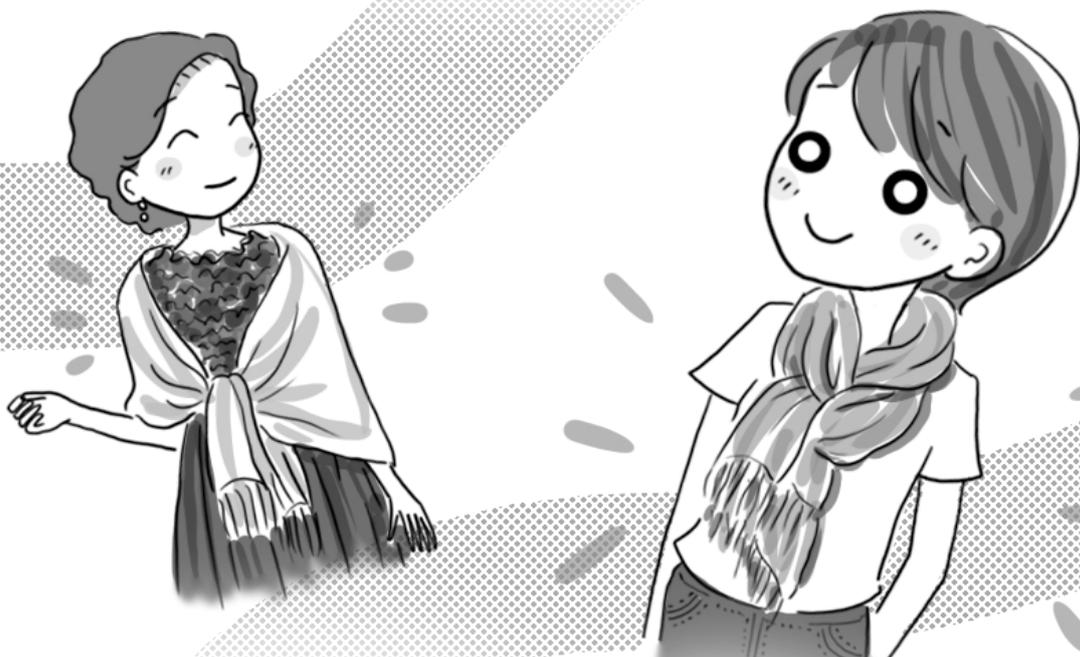
～ 夏ストールにおすすめな「素材」～

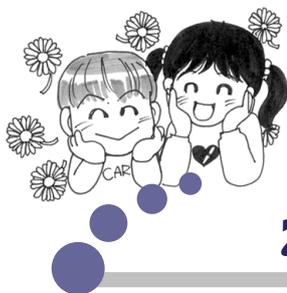
夏ストールと一口で言ってもたくさんの素材があります。ストールは肌着と同じで肌に直接触れるものですから、見た目や機能性はもちろん、健康全般にも大きな影響を与えます。素材には大きく分けて化学繊維と天然繊維の2種類がありますが、体に良いという点で、できるだけ天然繊維（コットン【綿】・リネン【麻】・シルク【絹】など）を選びましょう。室内での冷房対策にはウールやカシミアも適しています。

化学繊維のものは安価で、海外のものなどはデザイン性も豊かですが、あまりおすすめできません。化学繊維と呼ばれるものは、原材料に石油・石炭や、精製時に大量の化学物質や溶剤を使っています。特に化学物質は、肌から少しずつ体内へ吸収され、全身に行き渡ります。首は「年齢を映し出す部位」とも言われ、体の中でも敏感で大切な部分でもありますから、より気をつけた方がいいでしょう。

カジュアルまたはリラックスしたスタイルの場合、相性が良い夏ストールはリネンまたはコットンのストールです。例えば、Tシャツにジーンズするとき、これらの夏ファッションは、リネン素材やコットン素材を含むことが多いです。「素材感を統一させる」という方法で、同じ素材であればもちろん、近い風合いを持っている素材同士を合わせると自然に馴染み、全体のバランスが整ったスタイリングにできます。キレイめの装いだったり、フォーマルなシーンでの着用を考えていたりという場合、相性の良いストールはシルク・コットンシルク・リネンシルクです。共通点はいずれもシルクが含まれていること。シルクは品の良い光沢感と、美しい色使いが最大の特徴です。

「いろいろな服を着るし、何にでも合わせることができたり着回しができたりする素材がいい」という方には、コットンシルクが良いということになります。





2つの揃え方を持つ「ルービックキューブダブルフォーム」

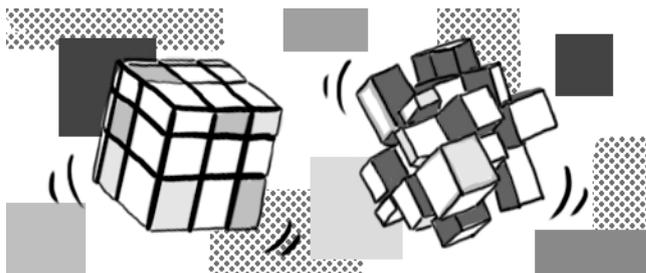
1980年7月に日本で発売されたルービックキューブは、2023年度に過去3番目の出荷数を記録するなど近年人気が再燃しており、老若男女の攻略者が続々増加しています。ルービックキューブには、応用力が向上する・思考速度が向上する・思考が深くなる・数学や物理のセンスがつくなどの効果があることがわかっており、大人にとっても仕事のパフォーマンスが上がる・認知症防止といった効果が期待できます。

ルービックキューブの発売元であるメガハウス社（東京都）は現在「ルービックキューブダブルフォーム」を販売しています。

こちらはシリーズ初の、色と形2つの正解を持つルービックキューブとなっており、通常のルービックキューブのように「色を揃える」という場

合と、「形を揃える」という場合、2つのゴールがあります。

色を揃える場合、まるで幾何学オブジェのような前衛的な形になり、逆に形を揃えた場合は色がバラバラになります。見た目は3×3の通常のルービックキューブと同じですが、各パーツの大きさが異なっていて、通常のパーツに加えて、縦や横を短くしたパーツなど3種類のピースで構成されています。ネットショッピングで入手できるので、ぜひご家族で挑戦してみましょう。



子育てQ&A

子どもの「ほめ方」

Q

子どもをほめる時の「ほめ方」について、適切な言葉など詳しく教えてください。

【小学1年 女子】

A

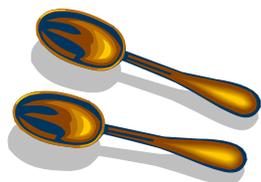
適切な「ほめ方」で挙げられるのは、スキンシップです。肩をトントンする・背中をさする・頭をなでるなどがあります。ただし、他人はしてはいけませんし、親でもプライベートゾーン【目安は、口と水着で隠れる場所】には触れないこと

が大切です。質問の形でほめるのも効果的です。「これどうやったの？お母さんに教えて」というように、こちらが教えてもらうというスタンスだと子どもは自信を持って、喜んで答えてくれることがあります。また、プロセスをほめるという方法があります。「頑張ったの、知っているよ」や「努力したんだね」などの言葉を用います。さらにその場にはいない人を使ってほめるというやり方もあります。例えば、その場にはいない「おばあちゃんが聞いた

ら喜ぶね」「●●ちゃんが喜んでたよ」などです。より強力なのは、感動を「3S+A」で伝えること。3Sは「さすが」「素晴らしい」「すごい」の3つのS（但し、いっぺんに3つとも並べるのはNG）です。「+A」は、感謝を伝える、すなわち「ありがとう」を加えることです。「ありがとう」は、最高のほめ言葉なのです。

3S+A



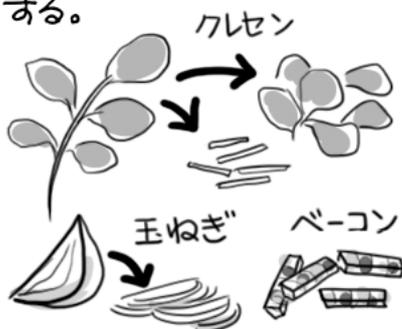


素材のうま味を生かして★クレソンとベーコンの和風パスタ

1. スパゲティは塩を入れた湯で表示の時間通りゆで、汁気をきる。



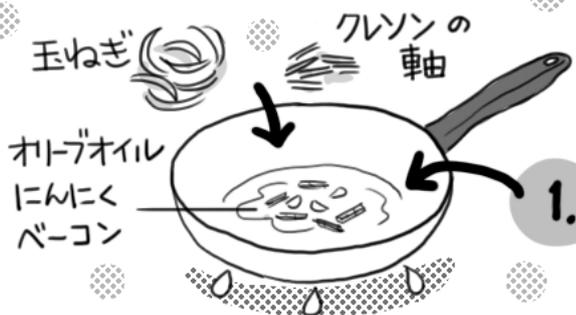
2. クレソンは軸と葉を分けて軸は3cm長さに切る。玉ねぎは薄切りにしベーコンは拍子木切りにする。



材料(2人分)

- スパゲティ: 160g
- クレソン: 50g
- 玉ねぎ: 1/4個
- ベーコン: 60g
- オリーブオイル: 小さじ2
- にんにく(薄切り): 2枚
- 塩: 適量
- (A) しょうゆ: 小さじ2
- こしょう: 少々

3. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、ベーコンを炒め、脂が出て来たら玉ねぎを加え、クレソンの軸と1.も入れて炒める。



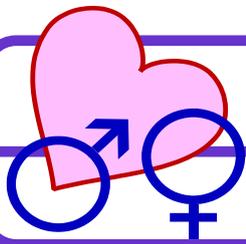
4. (A)で調味し、クレソンの葉を入れてさっと炒め合わせ、器に盛りつける。



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



野菜の中でも特に栄養価が高いことで知られているクレソンは、美肌や健康維持に役立つ成分をたっぷり含んでいます。ビタミンやミネラルはもちろんのこと、ポリフェノール類や抗酸化成分も豊富で、内側からの美しさをサポートしてくれるのです。味わいや香りが独特なので、サラダなど「生のまま食べるのは苦手」という人もいますが、加熱することで苦みが和らぎ、抵抗なく食べられたという声もあるようです。その味わいがアクセントとなりお料理を引き立ててくれることも多々あるので、ぜひ取り入れてみてください。



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~



目の前に蓋のついたお椀が用意されました。
中には何が入っていると思いますか？

????



B:ぜんざい



C:うどん



A:お吸いもの



D:親子丼

いとし

★この問題でわかるのは、あなたの「人間関係での『寛容さ、』です★

A：お吸いもの…「なかなか寛容になれない」タイプです。人の欠点や失敗に対し、つい厳しい態度を取ってしまうようです。変化や成長を期待しつつも現状のまま受け入れるということはないでしょう。

B：ぜんざい…「身近な人にだけ寛容」です。家族や親友など身近な人は許してしまう傾向があります。心の距離が近づくことで少しずつ寛容になっていくので、関係が浅い人には時間がかかります。

C：うどん…「どんな人でも受け入れる」というタイプです。心に余裕があり争いも嫌いなので、違う価値観や行動パターンの人に出たら、まずは否定も肯定もせずに行ったんは受け入れるでしょう。

D：親子丼…「バランスの取れた寛容さを持っている」というタイプです。何事にも感情的にならないことを意識しながら、きちんと境界線を引き、無条件にただ受け入れるということはないようです。

