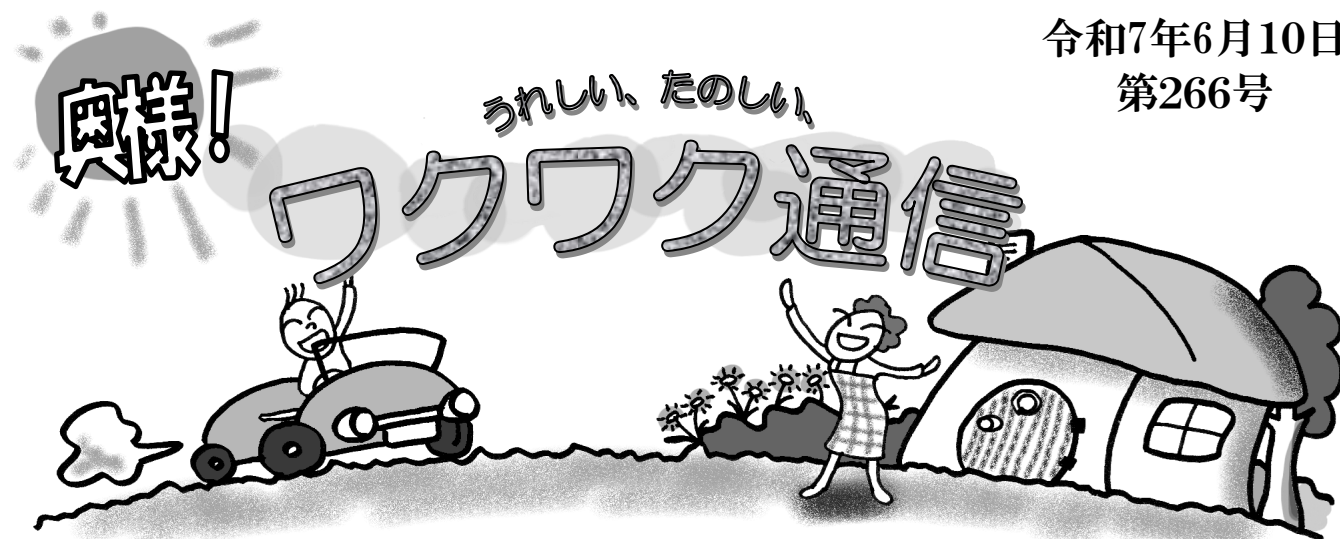


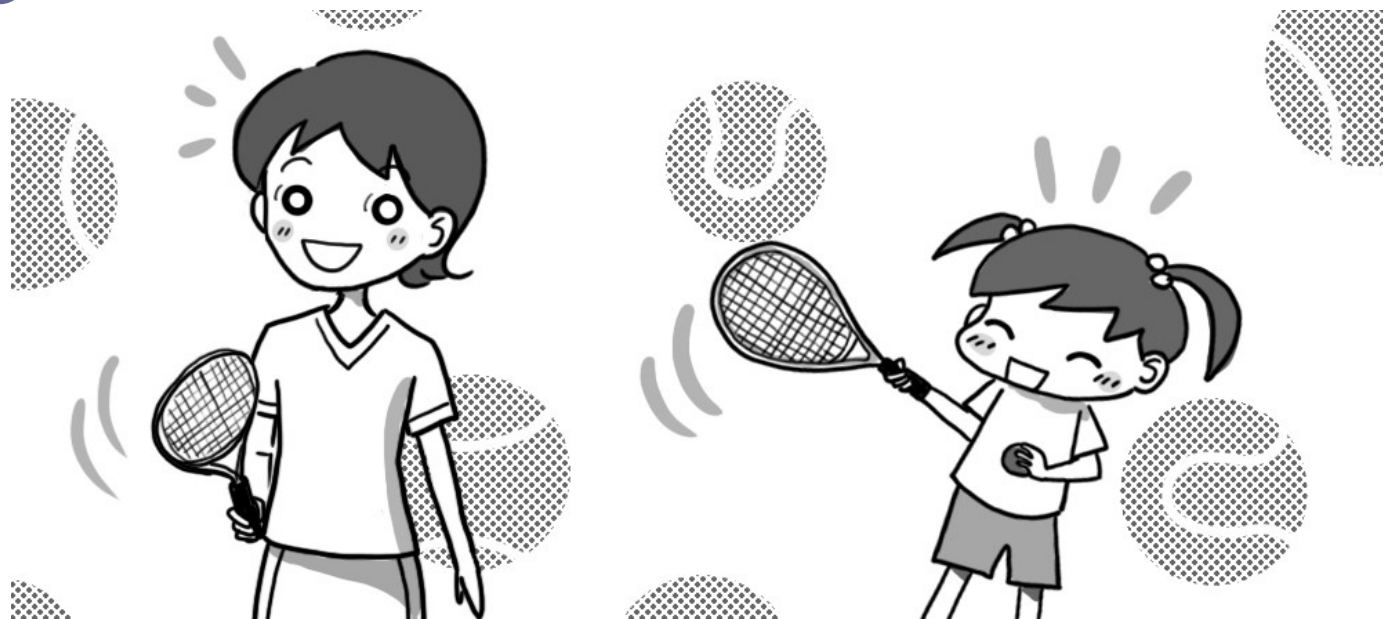
令和7年6月10日
第266号



親子で遊ぼう！

6月号

～ 親子でテニス ～



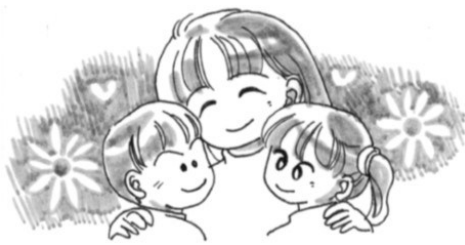
テニスは何歳からでも誰でも始められるスポーツです。お子さんは4歳前後からテニスクールに入れます。プロテニスプレイヤーは就学前にはテニスを始めていることも多いです。一方で、大人になってからテニスを始めても上達でき、十分楽しめます。高齢で楽しんでいる人も少なくありません。

パパママが未経験でも、お子さんと一緒にテニスを始めれば「一緒に上達する喜びを分かち合える」という楽しみができます。その他、「親子のコミュニケーションが増える」「大人にとっては運動不足の解消になる」といったメリットもあります。

お子さんは、幼いうちから運動させることで、物事への集中力がつき、積極性をもって行動できるようになると考えられています。

パパママが「忙しくて子どもと遊ぶ時間がない」というような場合は、テニスクールに通うという時間を設けることで、それが絆を深める良い機会にもなり得ます。

興味がある方は、自宅の近くや学校の近くなど地域のテニスクールをチェックしてみましょう。また、テニス経験者やスクールに詳しい人が身近にいれば、話を聞いてみるのもよいでしょう。



ママの部屋 *Mother's Room*

～ マイクロニードルパッチ ～

マイクロニードルパッチとは、美容成分を含ませたマイクロサイズ（約0.001mm）の小さな針をパッチに敷き詰めたシート状美容液です。「針状美容液」とも呼ばれます。毛穴よりも小さいマイクロサイズの針を用いて効率的に有用成分を体内に注入し浸透させるという画期的な技術です。注射に代わる投薬技術として、医療機関をはじめ、エステティックサロンなどでも幅広く応用されるようになりました。

具体的に次のようなメリットが紹介されています。

- ① 美容成分を角質層まで届けられる…針によって肌の角質層まで入り込み、数時間かけて美容成分が溶け出し、浸透します。
- ② 肌本来の再生力が促される…針によって肌に微細な穴を開けることとなりますが、その修復の過程で肌本来の再生力の促進（ターンオーバー）が起こり、肌荒れやシミ、シワの改善を期待できます。

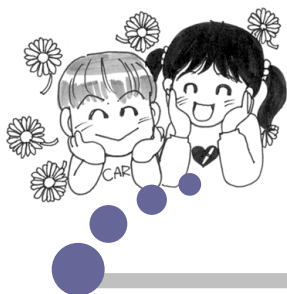
③ 悩みに合わせて使い分けできる…目元やほうれい線など、気になる部分にピンポイントに美容成分を届けられます。また、シワやたるみ、シミ、ニキビなどの悩みに合わせて、それぞれに特化した商品（配合成分）を選ぶこともできます。

④ 貼るだけなので手軽…パッチを貼るだけなので、忙しい人でも手軽にケアできます。また、毎日使用する必要はなく、週に1回もしくは2回程度の頻度の使用で十分なのも嬉しいポイントです。

最近では、“パッチタイプ”のみならず、美容液やクリームなどにマイクロニードル成分を配合した“塗るタイプ”も続々と登場し、有用成分やケアするパーツも増えています。

シワ・ハリ・くすみなど気になっている悩みに合わせて、マイクロニードルコスメを使ったスキンケアにチャレンジしてみましょう。





子どもの学習姿勢を家具でサポート

株式会社オカムラ（本社：神奈川県横浜市）は、人間工学に基づいて好ましい学習姿勢をアシストする、子ども向け学習家具「mirumio（ミルミオ）」を開発・販売しています。「子どもの成長に合わせて、家具も成長する」をテーマに、小学生から中学生・高校生まで、長く使うことを想定して開発されたデスクとチェアです。

まず、子どもの成長に合わせて、簡単にデスクの高さやチェアの調節ができるのがポイントです。デスクにはラチェット方式が採用されており、天板を持ち上げるだけで脚が延び、工具を使わずに高さを変えることができます。チェアは、小学校低学年でも使えるよう、足を乗せるためのフットステップと腰回りを支えるアジャストクッションが付属したジュニアタイプもあります。

小学校低学年の子どもは身体が育ちきっておらず姿勢を維持するには筋力が弱いため、椅子に深く腰掛け、背中をしっかりと背もたれにつけることが推奨されています。このような点をふまえ、オカムラはオフィス向け製品で培った人間工学の知見を生かし「mirumio」を学習時に好ましい姿勢をアシストできるように設計しています。

デザインは、軽快なイメージ、かつ、インテリアになじみ、大人になっても使い続けられるよう“子どもっぽさ”を排除しているのが特徴です。



子育てQ&A

歯磨きを好きになる方法

Q

歯磨きを嫌がり、親が仕上げ磨きをしようとしても逃げ回ります。歯磨きを好きになる方法はありませんか？（4歳女儿）

A

4歳は、自我が目覚めて「自分のことは自分でやりたい」という意思を持ち始める時期です。歯磨きについても、自分のペースややり方でやりたいという感覚が少なからずあるのでしょう。

仕上げ磨きに関しては、嫌がるの

には、何か原因があるのかもしれませんが、落ち着いているときに、なぜ仕上げ磨きがいやなのか聞いてみると、本人の口から「痛いから」「怖いから」などを話してくれることもあると思います。その後は、原因を取り除いてあげることを意識し、それに加えて、歌をうたったり、お人形や鏡を使ったり、場所を変えたりと少しずつで良いので工夫してみましょう。立場を入れ替え、娘さんにお母さんの歯を磨かせてあげる「歯みがきごっこ」

などを取り入れ、毎日楽しい雰囲気を作っていき、焦らずに習慣化することをお勧めします。親子のスキンシップの時間としてゆったりとした気持ちで向き合ってみましょう。

お子さんの歯磨きについて考えることを、虫歯になりにくい食生活を取り入れるなど家族でお口の健康に取り組む機会にできるといいですね。



Father's Room パパの書斎



～ おすすめのウエストポーチ ～

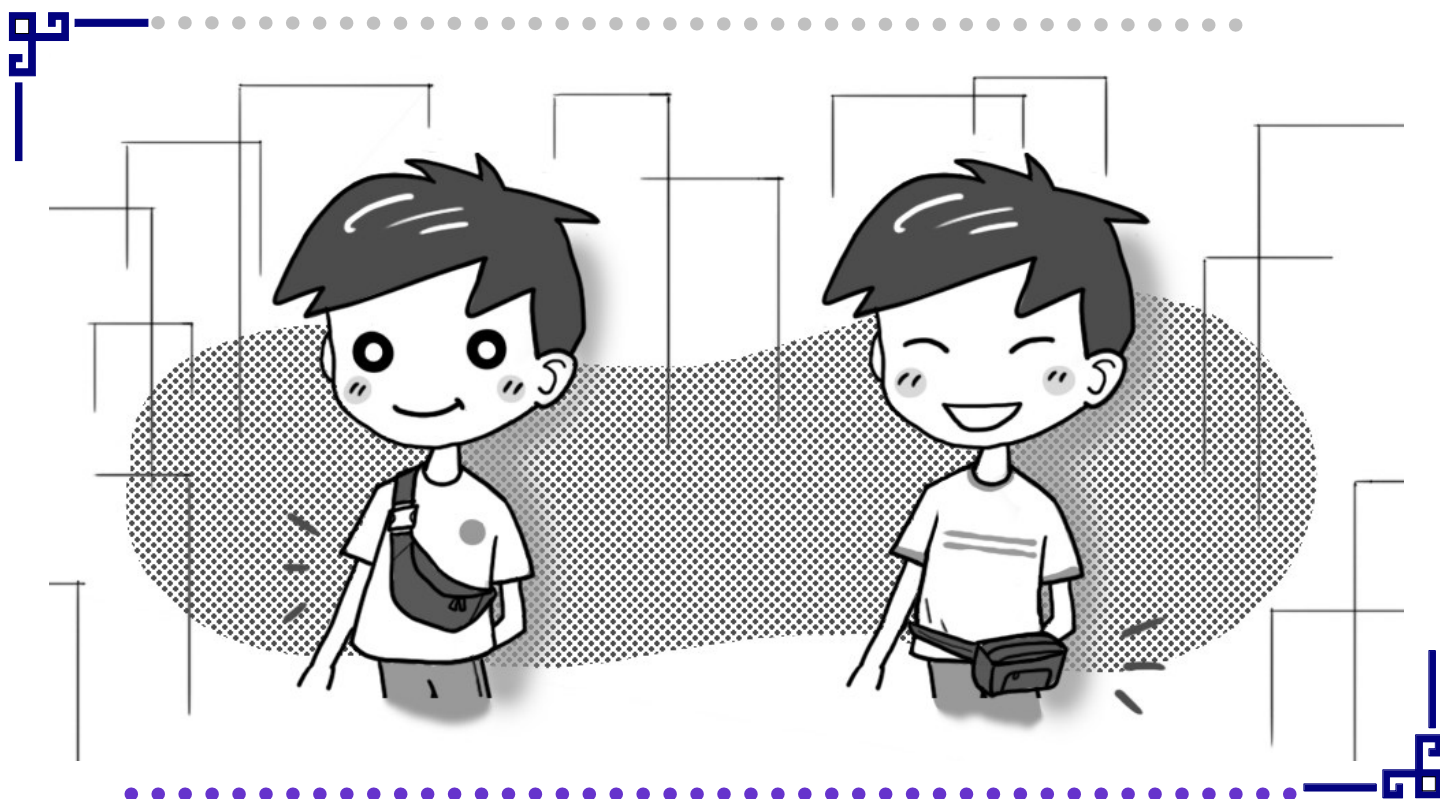
ちょっとした外出をする際、「リュックでは大きすぎる」「でも、手ぶらでは行けない」ということがあるのではないのでしょうか。そんな時に便利なのがウエストポーチです。意外と収納力もあり、持ち運びやすく、たくさんの場面で重宝されています。斜めがけもできるタイプなどは、ファッションのアクセントとしても活躍します。

動きやすさだけでなくデザインが重視されるシーンでは、光沢があるポリエステルやレザーなどの、高級感や垢抜け感を演出できる素材がおすすめ。サイズは必要最低限の荷物が入れば良いので1～3Lの小ぶりなものが使いやすいでしょう。財布やスマホが取り出しやすいよう大口に開き、ペットボトルホルダーが付いているとより便利です。

汚れることが想定されるアウトドアシーンでは、洗える素材がマスト。撥水加工や耐久性があるナイロ

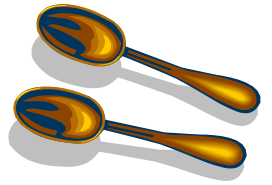
ン、ポリエステルがおすすめです。ペットボトルが入るやや大きめの5～6Lサイズが便利ですが、動きやすい方が良いという場合は3Lくらいの小ぶりなものを。細々としたものをいれられる、仕切りやポケットが多いデザインのもので便利でしょう。いずれにしても、大きい物を入れた時に出し入れがしやすいよう、大口のアイテムが好ましいです。

旅行では、まずは身体に負担がかかりにくいナイロンやポリエステルなどの軽い素材がおすすめです。撥水加工が付いていると、突然の雨が想定される時も安心感があります。サイズは、あまり荷物を持ち歩きたく無いのであれば3～5L、着替えやお土産も入れたい場合は10L以上の大容量サイズが便利です。急な天候の変化に備えて折りたたみの傘を入れられるポケットや、旅先でお土産を買って荷物が増えた時のためにエコバッグを忍ばせておけるとベターです。





大辞典



香味野菜たっぷり！★えびとにらの唐辛子炒め

1. にらは4cm長さに切る。 2. (B)を混ぜ合わせる。



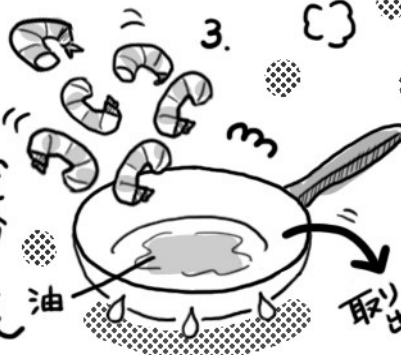
材料 (2人分)

にら：1束
えび：6尾
(ブラックタイガー 殻つき)
ねぎ(みじん切り)：1/3本
にんにく(みじん切り)：1片分
しょうが(みじん切り)：1片分
赤唐辛子(小口切り)：1本分
サラダ油：小さじ1
(A) 酒：大さじ1/2
片栗粉：小さじ1/2
(B) しょうゆ：大さじ1と1/3
みりん：大さじ1
砂糖：大さじ1/2

3. えびは背わたを取り殻を一筋残してむき(A)をまぶす。



4. フライパンに油の半量を入れて中火にかけ3.を1~2分炒め、色が変わったら取り出す。



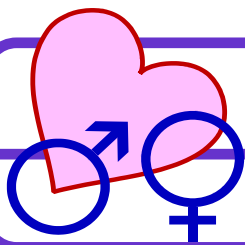
5. 同じフライパンに残りの油を熱し、ねぎ、にんにく、しょうが、赤唐辛子を焦がさないように炒め、香りが出てきたら4.をもどし入れて2分程炒め、1.を加えて炒め合わせ、2.を回し入れて手早く絡める。



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



香味野菜とは、料理を引き立てるために添えられる野菜のことで、特定の野菜を指すのではなく、料理を引き立てるために使われる野菜の総称です。活かし方は様々で、その野菜がもつ独特の香りだったり、豊かな風味だったり、鮮やかな色彩だったりします。代表的なもの・使いやすいものとしては、ネギ・タマネギ・ダイコン・セロリ・ニラ・カイワレ・ショウガ・ミョウガ・ニンニク・ワサビなどが挙げられます。肉の臭みが強い時など、香味野菜が加わることで初めて料理として完成するということもあります。



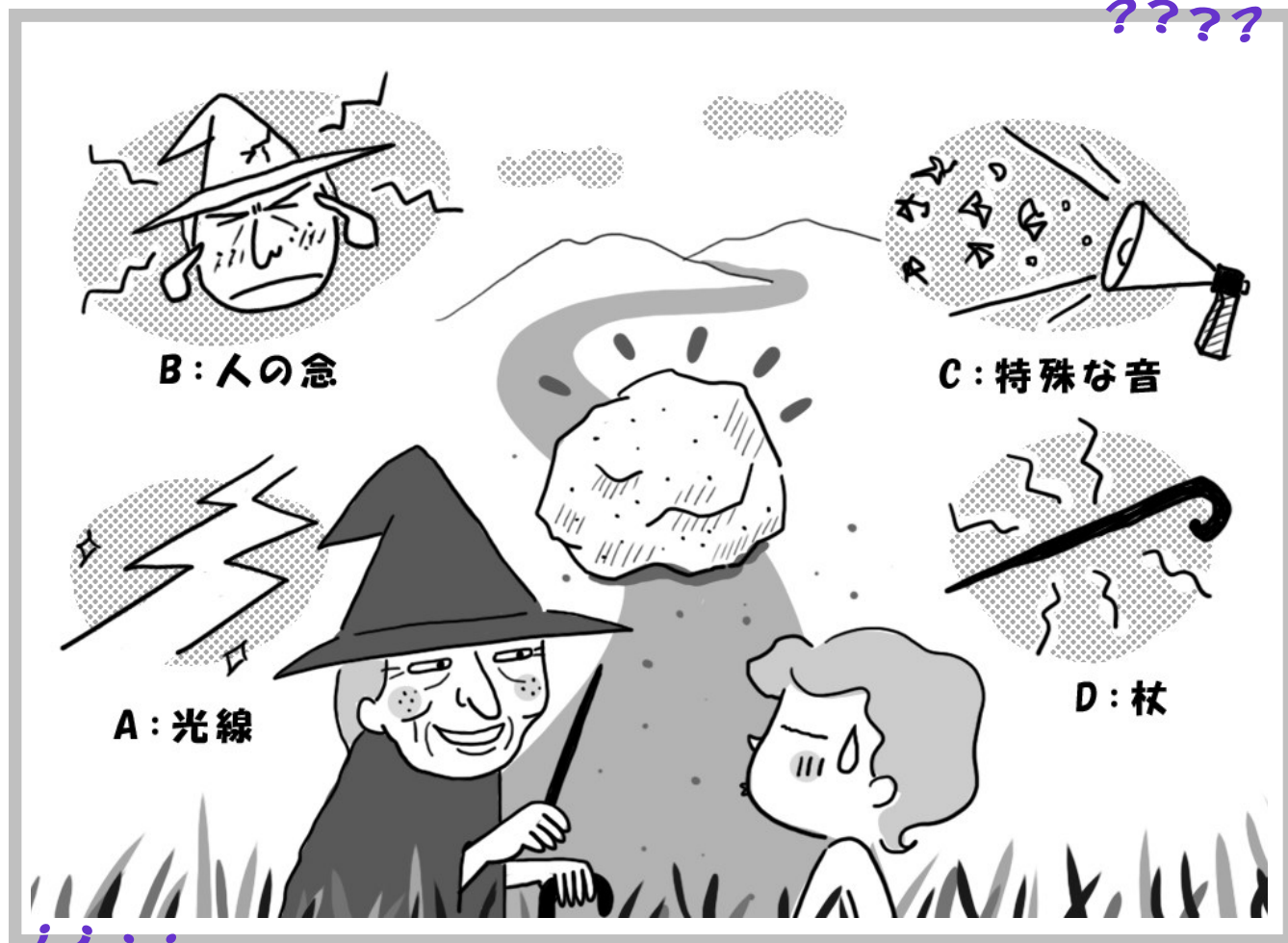
あなたの深層心理に迫る!!

本当の自分は？ ～心をさぐる7千テスト～



とても大きな岩が道を塞いでいます。
動かさずに困っていると、魔法使いが現れて、
あるもので動かせると教えてくれました。
さて、それはなんだと思いますか？

?????



いとい

★この問題でわかるのは、あなたの「仕事での意思決定スピード」です★

A：光線…非常に速いタイプ。どんなことでも考え込むことはあまりなく、迷いが1ミリもないかのよう
に、瞬時に決断を下すでしょう。ただ、慎重さが
必要な場面では、周りをハラハラさせるかも。

B：人の念…非常にゆっくりなタイプ。あらゆる可
能性を検討してから決断を下すので、かなり時間を
かけるようです。その分、緊急な案件には対応が遅
れがちになってしまうかもしれません。

C：特殊な音…スピードがやや速いタイプです。状
況を冷静に分析しますが、決定は長引かせずスピー
ド感を持って対応します。慎重さと決断力のバラン
スの良さは、チームでのビジネスに適しています。

D：杖…スピードはやや遅いタイプ。十分な情報を
得て、納得いくまで分析をした後にやっと決断を下
します。スピード感のある人と組むことで、お互い
の良さを活かすことができそうです。

