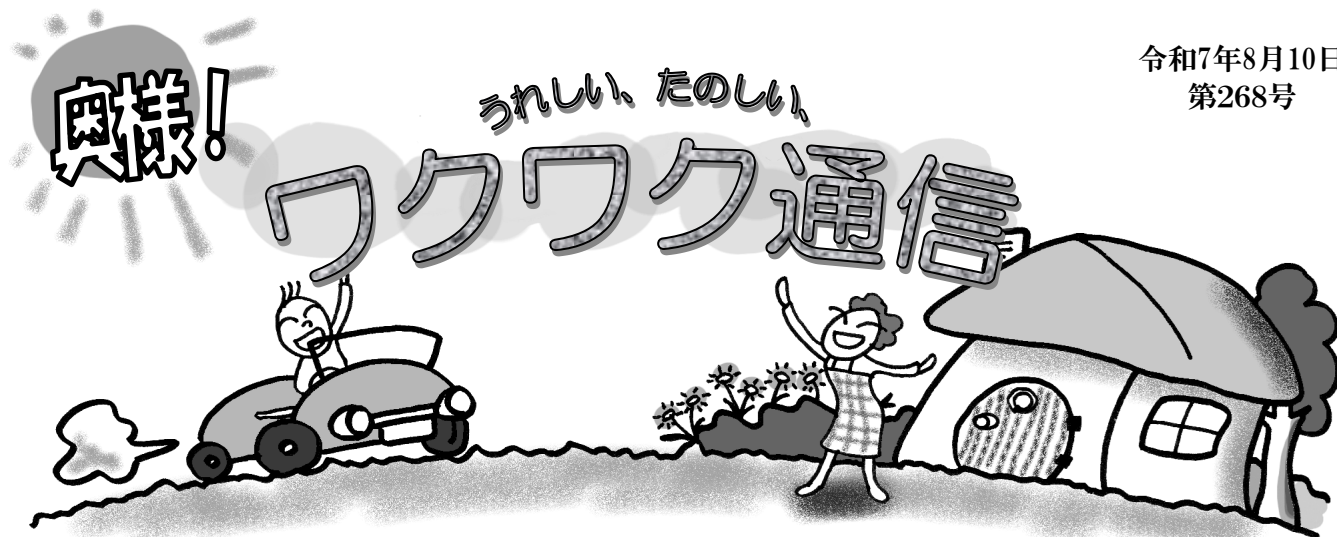




親子で遊ぼう！

8月号

～ 水族館を親子で楽しむ ～



海の生きものたちを見るだけでも楽しい水族館ですが、さらにおすすめの楽しみ方をいくつかご紹介します。近隣の水族館をリサーチしてみましょう。

①ショーで動物たちのスケールを体感…イルカなどと飼育員と一緒に泳ぐショーを開催しているところがたくさんあります。その身体能力の高さに驚かされるとともに、飼育員がどのようにコミュニケーションをとっているかという点も注目です。ぜひ前列に座って、じっくりと飼育員さんの動きやエサのやり方などを観察してください。

②生きものたちに実際に触れてみる…水族館では海

の生きものにふれあえるイベントがたくさんあります。小さなお子さまは、びっくりしてしまう場合があるので、保護者の方が触れてみせたあと、お子さまと一緒に触れてみるのがおすすめです。

③バックヤードツアーに参加…近年、普段は見ることのできない水族館の裏側を飼育員と一緒に見てまわるツアーが増えています。

④水族館のお泊りイベントに参加…閉館後の誰もいない水族館で、飼育員の解説を聞きながら一緒に見学をし、海の生きものたちの昼と夜の様子の違いを観察することができます。



～ 室内でできる有酸素運動 ～

体脂肪やお腹回りが気になる方は、トレーニングや有酸素運動を取り入れることをおすすめします。室内で簡単に組み入れる有酸素運動をご紹介します。

① ラジオ体操…ラジオ体操第1・第2ともに、3分程度の運動で動かす筋肉は400以上あると言われています。通常よりもゆっくりの速度で行えば、負荷を上げることができます。さらに負荷をかけたい場合は、500mlのペットボトルを持つと良いでしょう。全身のストレッチも手軽にできるので、運動に苦手意識がある人は、ラジオ体操から取り組んでみましょう。

② もも上げ運動…足をこぶし1つ分開いてマットの上に立ち、一定のリズムを崩さずに腕を振りながら片足ずつ太ももをあげます。背筋はまっすぐ保ったまま行いましょう。30秒×3セットが目標です。もも上げ運動は、有酸素運動をしながら脚痩せも期待できます。体幹トレーニングとして腸腰筋（腰まわりの筋

肉）や大臀筋（お尻の筋肉）を刺激することもでき、腕を振ることで上半身のトレーニングにもなります。

③ エア縄跳び…「縄を使わずに縄跳びと同じように跳ぶ」という運動です。有酸素運動ができるとともに、跳んだり着地したりと下半身の筋肉も刺激します。縄跳びを持っている時と同じように腕を回しながら、リズムカルに両脚または片足でジャンプを繰り返します。3分×3セットが目標です。

④ スロースクワット…スクワットはゆっくりと時間をかけて行うことで、下半身の筋肉を刺激しながら有酸素運動にすることができます。足を肩幅より少し広めに開き、胸の前で手を組み、5秒カウントしながら太ももが床に平行になる程度まで、ゆっくりと体を下ろします。続けて5秒カウントしながら、今度は体を上げて40度くらい戻します。膝を伸ばしきらずに、2と3を繰り返します。10回×3セットが目標です。



①ラジオ体操



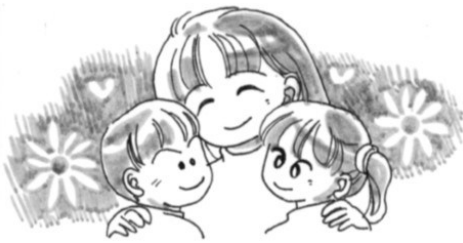
②もも上げ運動



③エア縄跳び



④スロースクワット



ママの部屋 *Mother's Room*

～ 夏美容液の選び方 ～

夏は、紫外線量がピークに達して肌老化が促進されてしまう季節です。また、汗のかき過ぎ、エアコン、暑さによる疲れなどで乾燥肌や夏老け肌のリスクも高くなります。それらを防ぐためには、化粧水・乳液だけでなく、美容液を用いるのが効果的です。美容液を新たに選ぶ場合は、エイジングケアと保湿をしっかり意識し、どのような成分が配合されているか・どのような効果があるのかをチェックしましょう。

夏のエイジングケアのための美容液は、「ナールスゲン」や「ビタミンC誘導体」などのコラーゲンをサポートする成分を配合したものがおすすめです。「コラーゲン」は人の体に含まれる繊維状のタンパク質で、細胞同士をしっかり結びつけたり、水分を保持したりという役割を持っています。

コラーゲンと同様に「エラスチン」や「ヒートショックプロテイン」を増やす成分を配合したアイテ

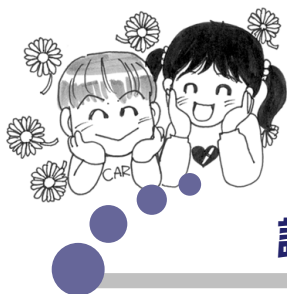
ムもおすすめです。エラスチンは、主に皮膚・血管・靱帯など弾力性が必要な組織に存在する、繊維状のタンパク質、ヒートショックプロテインは、傷んだ細胞を修復するという特徴を持ったタンパク質です。いずれも、もともと人の体の中に存在しています。

また、夏は紫外線のアフターケアができる「コエンザイムQ10」「フラーレン」「リコピン」などの抗酸化成分を配合した美容液もおすすめです。酸化を防ぐことは肌老化の予防に繋がります。

夏でも、もちろん保湿は大切です。エアコンによる乾燥も大きな肌ダメージとなるため、「セラミド」や「プロテオグリカン」などの高い保湿成分を配合した美容液も取り入れましょう。

以上のように、夏はもちろん、どの季節でもスキンケアに正しく美容液を取り入れ、上手に使うことが重要です。適切な使用量で正しく使いましょう。





読書習慣をサポート「Kindle Paperwhiteキッズモデル」

アマゾンジャパン合同会社は、新しいKindle Paperwhiteキッズモデル（16GB・第12世代）を国内で発売しました。光の反射を抑えて目に優しく疲れにくいディスプレイを採用し、ページめくり速度が前モデルと比べて約25%向上しています。ゲーム・広告・動画などの要素がなく、読書に集中しやすいのが特徴です。最初の6カ月間は追加料金なしで「Amazon Kids+」のサービスを利用可能で、日本や世界の名作、児童文庫、学習マンガ、科学本など、2,000冊以上の児童向け書籍が読み放題になります。（同サービスを利用するには登録が必要で、期間終了後は継続利用にクレジットカードの登録が必要）スマートフォンやパソコン、タブレット端末でアクセスできるペアレントダッシュボードを利用すれ

ば、購入したKindleコンテンツを子どものライブラリに追加できるほか、読書の進捗確認や利用時間制限の設定も可能です。色はブラックで、本体重量は約329g。キッズカバーには新デザインの「スターフィッシュ」を採用しています。使用状況により利用できる時間は異なりますが、一度のフル充電で最大12週間の利用が可能となっています。（明るさ設定13、ワイヤレス接続オフで1日30分使用した場合）。価格は29,980円（税込）で、Amazonにて購入が可能です。



子育てQ&A

仲良しの子を真似てばかり

Q

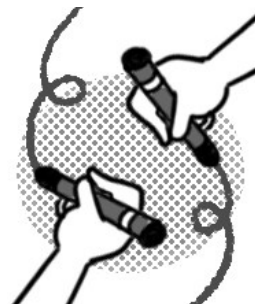
仲良しのお友だちの真似ばかりしています。例えば、お絵描きはお友だちの絵を真似て描いたものばかりです。（4歳女子）

A

4歳児の「真似る」ということは、模倣しながら人との関わりを深めていこうとする大切な学びであり、自立心の芽生えであるとも考えられます。つまり、大好きな友だちと同じことをするなかで互いに認め合い、共感し合いながら、社

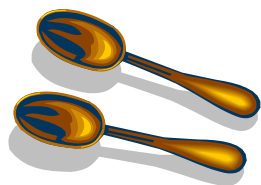
会生活における自信と人と関わる力が養われていくのです。また、「仲良くしたい」や「あんな風に描きたい」という憧れの表現ということもあり、成長過程の大切な姿です。それに、同じように見える絵でも、よく見ると少し違っていることがあります。その部分を見つけて、その描き方をした理由を聞いたり、褒めてあげたりしてあげましょう。子どもの描いた絵は、どんな絵でも必ず受けとめ、「上手に描けたね」「お母さんを描いてくれた

の？うれしいな」と言葉に出して褒めてみてください。褒められると、自信や意欲につながっていくと思います。そのうち、いろいろな体験を重ね、さらに友だちと仲良くなってくると、表現力も伸びて「真似た絵」から「自分らしさを出した絵」に変わっていきます。今後の変化を楽しみにして、見守ってあげましょう。





大辞典



カリカリに焼いて香ばしく★チキンのハーブ焼き

1. 鶏もも肉は余分な脂を包丁で切り取って、両面にしょうゆ、こしょうをふり、ドライオレガノをまぶしつける。



2. にんにくは半分に切る。



材料(2人分)

鶏もも肉：1枚
しょうゆ：大さじ1
こしょう：少々
ドライオレガノ：大さじ1
にんにく：1片
オリーブオイル：大さじ1
レモン(くし切り)：適量
クレソン：適量
ラディッシュ：適宜

3. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、ゆっくりと炒めてこんがりしたらいったん取り出す。続けて鶏もも肉を皮目から入れて焼き色がついたら裏に返して火を弱め、6分ほどじっくり焼く。



4. 皿に鶏もも肉を盛りつけ、にんにく、クレソン、レモン、ラディッシュを添える。



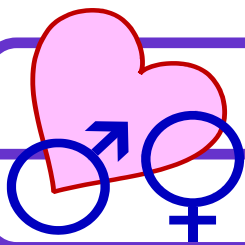
【参考】キックマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>

OREGANO



オレガノは、シソ科の多年草でポピュラーなハーブのひとつで、古代ギリシャやエジプトでは、肉料理や魚料理のほか、ワインの香り付けとして使われていました。料理以外でも香料や芳香剤、鎮痛剤など幅広く利用されていたようです。ドライオレガノは、水分が抜けて旨味が凝縮されるのが魅力です。

但し、ドライオレガノは香りがとても強く、ほんのひとつまみで料理の香りや味わいをガラリと変えてしまいます。使いすぎると思っていた味付けにならないこともあるので、様子をみながらひとつまみずつ使うのがポイントです。



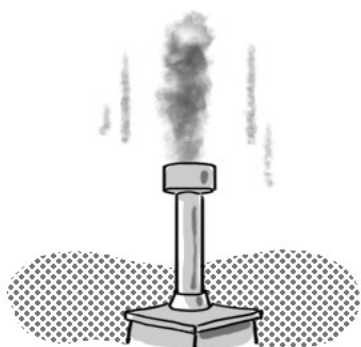
あなたの深層心理に迫る!!

本当の自分は？ ～心をさぐるフチテスト～



「煙突から煙が出ています」そう聞いて、
あなたがイメージするのはどんな様子の煙ですか？

????



B: 上に立ち上がる煙



C: ゆらゆらと揺れる煙



A: 横に流れている煙



D: もくもくと湧き立つ煙

いとし

★この問題でわかるのは、あなたの「自己成長への意欲」です★

A: 横に流れている煙…「成長意欲が少しある」
成長の必要性は理解していますが、積極的ではありません。取り組むタイミングを待っており、何かを
やりたくなった時に突然スイッチが入るようです。

B: 上に立ち上がる煙…「成長意欲がとても高い」
常に自分を向上させたいという強い欲求があるよう
です。仕事以外でも新しいことを学んだり、セミ
ナーに参加したりして、積極的に取り組みます。

C: ゆらゆらと揺れる煙…「成長意欲があまりな
い」現状に満足し、変化や成長を求めない傾向があ
ります。新しく挑戦することや学ぶことに消極的
で、現状維持で十分だと考えているようです。

D: もくもくと湧き立つ煙…「成長意欲がやや高
い」自己成長へ積極的に取り組んでいます。資格取
得やスキルアップに励みつつ、仕事と私生活のバラ
ンスを保つことも得意のようです。

