

奥様!

うれしい たのしい

ワクワク通信



親子で遊ぼう!

10月号

～ 手話を学んでみよう ～

ありがとう



うれしい



親子で手話を学ぶことには、親子のコミュニケーションを豊かにし、子どもの成長サポートにも繋がるといふ特徴があります。言葉で会話すること以外のコミュニケーション手段を習得することになるので、絆を深めることもできます。

まず、手話には、子どもの認知能力や表現力を高める効果があると言われており、手話を学ぶ過程で集中力や記憶力も養われることがわかっています。さらに、手話を一緒に学ぶことで、親子の共通の話題が増え、一緒に楽しめる時間が増えるとともに、手話を通して互いの気持ちをより理解し合える機会

が増え、たくさんの人が集まっているところや静かにしないといけない場面で、親子の間でしか分からないやりとりができるようになります。

親子で手話を学びたいと思ったら、まず手軽に入手できる書籍や教材を活用するという方法があります。独学に不安があるなら、オンライン手話講座を利用することもできます。

また、実際に足を運べる地域の手話サークルや手話教室に参加すれば、専門の講師から習うことができ、同じように手話を学ぶ人たちと交流を深めながら、楽しく手話に取り組むことができます。



～ 骨盤ケアのためのグッズ ～

上半身を支える大切な役割をしている骨盤。ゆがみが起きると腰や筋肉、内臓などに影響が出るといわれています。整骨院や鍼灸（しんきゅう）院、カイロプラクティックの施術を受ける方法はあるものの、自宅で手軽にケアできれば費用や手間を軽減できるなどメリットがあります。

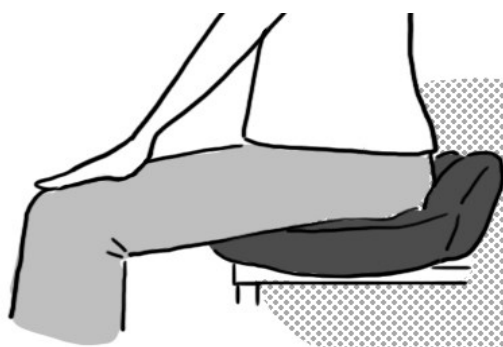
最近では、骨盤ケアのための様々な製品が注目されるようになってきました。人気のタイプをいくつかご紹介しますので、デスクワーク・運転・スポーツなど様々な場面で「腰のあたりが気になっている」という方は、ぜひチェックしてみてください。

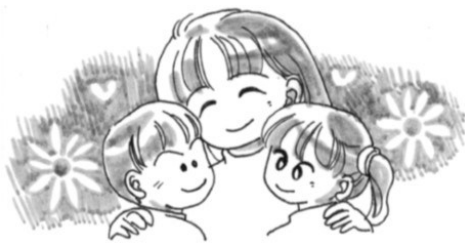
①ストレッチポール／ストレッチローラー：長さ約98cm・直径約15cmの円柱型のエクササイズツールで、棒状のストレッチポールの上に仰向けに背中をゆだねて乗るのが基本姿勢となります。体の歪みを整え、筋肉の緊張を緩和する効果があるとされ、猫背や

反り腰などの姿勢改善、肩こりや腰痛の緩和、股関節の柔軟性向上などが期待できます。

②骨盤クッション：座ることで自然に骨盤を矯正するアイテムです。長時間のデスクワークでも快適に過ごせるため、特にオフィスでの使用が推奨されています。背面一体型と座布団型の2つに分けられますが、筋力が弱くて気づいたら姿勢が崩れがちという人は背面一体型、筋力がある程度あって普段は正しい姿勢をキープできる人は座布団型がおすすめです。

③骨盤ベルト：身体に直接巻くアイテムで、骨盤周りをしっかりと締めることで安定感をもたらすというものです。適切に使用することで骨盤を正しい位置に固定し、安定させる効果が期待されます。但し、寝ている間の使用は推奨されていません。日中の活動時に用いることで、その効果を最大限に引き出すことができます。





ママの部屋 *Mother's Room*

～ 顔型別・ニット帽の選び方 ～

今やニット帽は春夏にも活用されるようになりましたが、これからの秋冬は、より取り入れやすい季節の到来です。ニット帽はどんなコーディネートにも合い、かぶるだけでお洒落に見せることのできる便利なアイテム。性別や年齢を問わず取り入れやすいため、親子やご夫婦でおそろいを楽しむこともできます。よりおしゃれに見せるには、デザインだけでなくかぶり方が大切です。「前髪のあり・なし」「深め・浅め」など、かぶり方で印象が大きく変わるので、自分の輪郭や髪型に合ったアイテム選びやかぶり方を意識してみましょう。

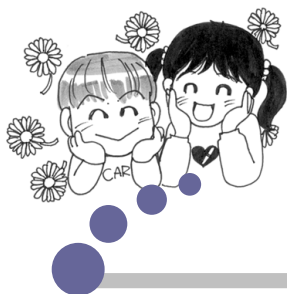
丸顔さんは、縦の長さを強調できるニット帽を選ぶのがポイントです。深くかぶると顔の丸さが強調されて幼い雰囲気に見えてしまうので、なるべく浅めにかぶれるものを選びましょう。前髪を中に入れておでこを出したかぶり方もおすすめです。

面長さんは、縦のラインを中和できるニット帽を選ぶのがおすすめ。薄手のものよりも厚手のニット帽が似合います。かぶった時に、眉毛の上あたりまで隠れる程度の深さのあるニット帽を選びましょう。

逆三角型さんは、トップにボリュームのあるニット帽を選んでみましょう。薄手のニット帽は物足りない印象になってしまいがちなので、ある程度厚みのあるものが良いです。浅めのタイプはシャープな輪郭が強調されてしまうので、深めにかぶれるものやデザイン性のあるものとバランスが取りやすいです。

ベース型さんは、顔の横幅を中和できるタイプを選びましょう。立体的なリブデザインや折り返し付きなど、ボリュームのあるニット帽がおすすめ。ポンポン付きや耳あて付きデザインも相性がよいです。浅めにかぶると顔が大きく見えてしまう場合があるので、やや深めにかぶることを意識するのが正解です。





『きょうはなに撮る？ アンパンマンキッズカメラ』

『きょうはなに撮る？アンパンマンキッズカメラ』は、株式会社アガツマ（本社・東京都台東区）から発売されている、初めてのカメラ遊びにぴったりの子ども向け玩具です。対象年齢は3歳以上。カメラ遊びがまだ難しい小さなお子さまでも楽しく扱えるよう設計されています。男の子も女の子も夢中になるアンパンマンがデザインされているので、プレゼントや知育アイテムとしてもおすすめです。

本体には、シリコン製のやわらかいカバーがついており、手に馴染みやすく、ストラップで首から下げての持ち運びも可能です。アンパンマンの声で盛り上がる「おしゃべり13種」、写真撮影のための最大8倍のズーム機能やフラッシュ、インカメラ・アウトカメラ機能、28種類のフレー

ム、さらには、動画撮影もできる本格的な機能が搭載されています。撮った写真や動画は、専用ケーブルを使ってパソコンに転送できるので、作品として残すことも可能です。お子さま自身が楽しいだけでなく、親御さんにとっても嬉しい知育効果や安心ポイントが詰まった商品と言えます。

3歳ごろは「ボタンを押す」だけのシンプル操作だけでも楽しめ、5～6歳になれば「ズームして撮る」「フレームを変える」「動画を撮る」など、自分で考えながら使えるようになります。



子育てQ&A

「パパよりママがいい」と言われる

Q

共働きなので父親の私も妻と一緒に子育てをしています、よく「ママがいい」と言われてしまいます。（2歳女儿）

A

2歳頃になると、自己主張が現れてきます。それは、「思い通りに行動したい」という自我が芽生えてきた証拠です。自分が考えていることを通したくて、関わってくれるパパに「いやだ」という気持ちを訴えているのです。そんな時は「何

がいやかな？」「どうしたいのかな？」と聞いてみて、いったん気持ちを受け止めることが大切です。その上で、やるべきことなどは繰り返し伝えましょう。

今は、そういう時期なんだと割り切って「いやだ」は、成長の証ととらえ、親が悩み過ぎないことも大切なことです。パパの出番はこれからどんどん増えていきます。身のまわりのお世話が不要になってくると、体を動かす遊びや勉強のこと、ママとは違うパパならではのふれ合い

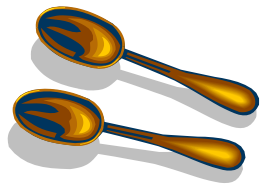
方や時間がやってきます。失敗したり、上手くいったりしながら、試行錯誤を重ねていくことで、親自身も子どもと共に成長していきます。

奥さまもしっかり話をしながら、お互いの気持ちを共有していくことも大切です。話すことで心が軽くなり、どのようにすればよいのか見えてくることもあると思われます。





大辞典



鶏肉といつもの調味料で★ナシゴレン

1. えびは 背わたを取り。
鶏肉は 細かく切る。
赤ピーマンは 1cm角に
キャベツは 細切りにする。



2. フライパンに サラダ油
少々を 熱して えびを
炒め、色が変わったら
取り出す。サラダ油を
足して、にんにく、
赤唐辛子、ねぎを炒めて
しんなりしたら 鶏肉を
加えて炒める。



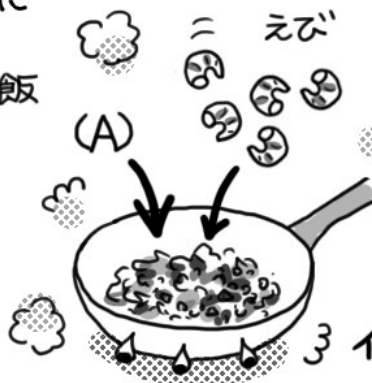
材 料 (2人分)

むきえび: 100g
鶏もも肉: 100g
ピーマン(赤): 1/4 個
キャベツ: 1 枚
にんにく(みじん切り): 1/2 片分
赤唐辛子(みじん切り): 1 本分
ねぎ(みじん切り): 1/4 本分
ご飯(温かいもの): 2 杯分
卵: 2 個
えびせんべい: 適量
塩・こしょう: 各 少々
サラダ油: 適量
(A) ケチャップ: 大さじ 1
中濃ソース: 大さじ 1
しょうゆ: 小さじ 1

3. 赤ピーマン、キャベツを
入れてさっと炒め。
塩、こしょうをふる。
ご飯を加えて強火に
してほぐしながら
炒める。



4. えびをもどし入れ
(A)を加えて混ぜ
器に盛りつける。



5. 卵で目玉焼きをつくり
えびせんべいと添える。



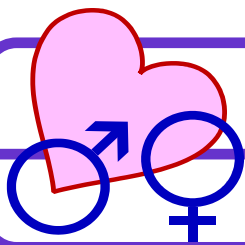
いつもの
調味料で
インドネシア風

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



「ナシゴレン」とはインドネシアやマレーシアでよく食べられるエスニック料理の一つです。「ナシ(=お米)」「ゴレン(=揚げる、焼く)」という意味です。東南アジア風の焼き飯で、具材と一緒に炒められたご飯の上に目玉焼きや野菜を添えるのが特徴です。本場のナシゴレンはその強い辛味が特徴的ですが、日本では甘辛く作られる傾向にあります。

辛いものが好きな人は、ぜひエスニック料理店などで本格的なナシゴレンを味わってみてくださいね。

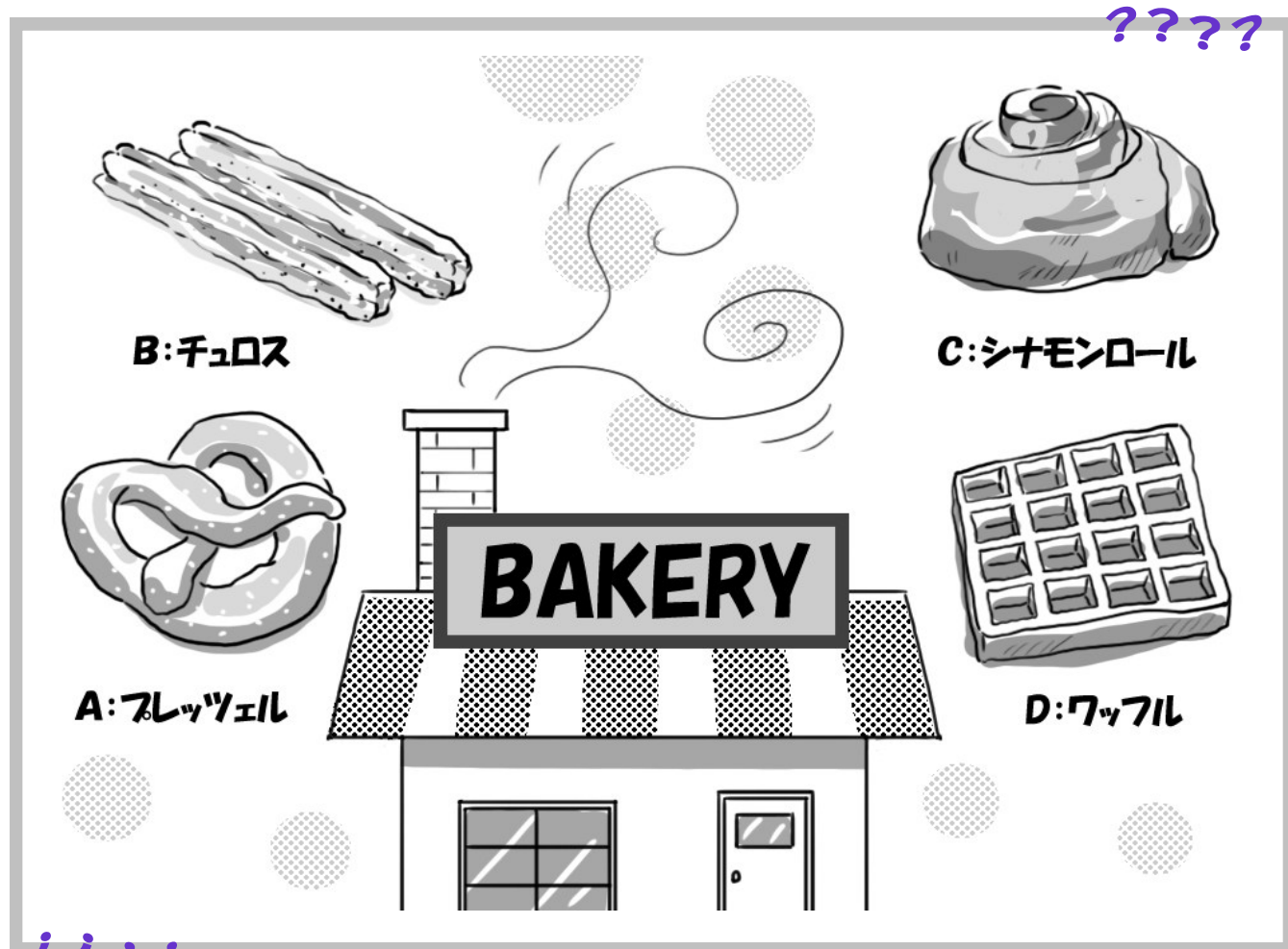


あなたの深層心理に迫る!!

本当の自分は？ ～心をさぐるフチテスト～



人気のパン屋さんに行き、
おやつを兼ねて、甘めのパンを買うことにしました。
あなたが食べたいパンを1つ選んでください。



★ この問題でわかるのは、あなたの「フコ意識を発揮する性質」です ★

A：プレッツェル…「卓越性」自分の職務に必要な専門知識とスキルを向上させる努力を常に惜しみません。いつも一歩先を見据えた行動をとることで、ますます才能が磨かれていくようです。

B：チュロス…「コミュニケーション能力」自信を持った振る舞いで、相手の心を自然と開かせることができます。分かりやすい言葉を選んだり、不要な情報を省いたりすることにも長けています。

C：シナモンロール…「責任感」自分の役割に対して責任を持ち、積極的に取り組みます。トラブル時も誰かや何かのせいにしません。新人教育やリーダーシップを発揮するポジションが適任でしょう。

D：ワッフル…「利他主義」個人の成功だけでなく、社会全体の発展にも貢献したいという思いが根底にあります。周囲の人の幸福や利益も視野に入れた活動の方が、モチベーションが上がるようです。