

奥様!

うれしい たのしい

# ワクワク通信



親子で遊ぼう!

12月号

～ 親子でイルミネーションを観に行こう ～



日本国内では、多くの街や観光名所でイルミネーションが飾られ、大規模なイベントが開催されることもあります。特にクリスマスや年末年始は商業施設や駅前などが盛大に飾り付けられ、多くの人々が訪れます。ご家族・親子で出かけてみましょう。

全国的に知られる名所をいくつかご紹介しますので、ぜひご参考にされてください。

■ムーミン コラレーションイルミネーション（東京・二子玉川ライズ）…人気キャラクター・ムーミンとコラボ。高さ約9mのクリスマスツリーやニョロニョロが集まるイルミネーションが楽しめます。

■よみうりランド ジュエルミネーション2025（東京）…関東最大級のスケールを誇る、宝石色のイルミネーションイベントです。2026年4月5日（日）まで開催されています。／■神戸イルミネーション（兵庫・神戸フルーツ・フラワーパーク大沢）…15周年を迎える日本最大級のイルミネーションイベントで、2026年2月1日（日）まで開催されています。／■大濠公園日本庭園「宙-SORA-」（福岡）…日本庭園の静謐な美しさと最先端のデジタルアートが融合する体験型アート空間です。2025年10月から常設開催されています。

# Father's Room パパの書斎



## ～ ママに贈るクリスマスプレゼントの選び方 ～

クリスマスは夫婦での特別な思い出を増やす、絶好のチャンス。ママへのクリスマスプレゼントに何を選べば良いか悩んでいるパパのために、ママに喜ばれるクリスマスプレゼントの選び方をご紹介します。

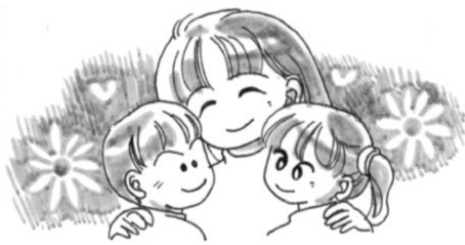
夫から妻へのクリスマスプレゼントの一般的な相場は10,000円～30,000円ほどです。特別な日ということで奮発する人も多いですが、物価高であり、家庭によって事情も違いますので、あくまでも目安です。感謝の気持ちが少しでも伝わるように、喜んでくれることを優先してプレゼントを選ぶといいでしょう。

ポイントは「実用的なアイテムを選ぶこと」です。使うことのないお飾りのアイテムはあまり喜ばれませんし、パパの出費が「家計の負担になる」ことを気にするタイプなら特に意識しておきましょう。ママが日常的に愛用しているアイテムや、興味を持っているものを観察しておくヒントになります。お気に入りの

「ブランド」や「使い心地」などへのこだわりも、ひそかにリサーチしておくといいですね。

具体的におすすめなのは、まず、心も体もあたたまるファッションアイテムです。定番ですが、喜ばれる可能性大。日常使いできる上質なストールやデザイン性の高い手袋など、上質でスタイリッシュなものを選んで特別感をプラスするといいいでしょう。また、妊娠中や子育て中、仕事と家事の両立で忙しい妻には、リラックスできるアイテムと共に「自分だけが楽しめる時間」をプレゼントしてみてもいいでしょうか。アロマディフューザーや高品質のバスソルト、マッサージクッションなど、日々の疲れを癒すアイテムは特に人気があります。少し高価なコスメや美容グッズもおすすめです。リサーチが難しいときは、優しい香りで肌に優しいものや、30代以降ならエイジングケア用品が人気なので参考にしてくださいね。





## ママの部屋 *Mother's Room*

### ～ 声の老化を防ぐエクササイズ ～

声は、見た目と同じくらいその人の印象を左右する大きな要素です。年齢とともに落ち着きのある声になるのは自然なことです。が、かすれ声や弱々しい声といった「老け声」になるのは避けたいものです。

声は、のどの奥にある声帯が肺からの空気で振動して発せられています。声帯がしっかり閉じていると、きれいに振動し、ハリのある声になりますが、声帯が老化してしっかり閉じられなくなると、きれいに振動することができなくなり、声が低くなったり、ハリがなくなったりするのです。

その対策として、日常的に声にハリを出すトレーニングを意識することをおすすめします。声帯がしっかり閉じるようにするには、声帯筋と声帯周囲の首の筋肉を鍛える「息こらえエクササイズ」がおすすめです。このエクササイズは、体に力を入れる時は声帯がギュッと締まるという体の仕組みに基づいて考案され

たもので、声を出さないで場所を選ばず、手軽に続けられるのが特徴です。

#### ●息こらえエクササイズの流れ

①胸の前で手を組み、大きく息を吸う。

②両手を左右に引っ張り、5秒間息をこらえる。

重い物を持ち上げた時に息をこらえるイメージで、5秒がつかれば3秒でもOKです。10回をワンセットとし、朝昼晩計3セットがおすすめです。

効果には個人差がありますが、このエクササイズを行うと息漏れがなくなり、かすれ声が改善し、声帯がよく振動するハリのある声になる期待ができます。さらに、喉の老化による誤嚥などの予防にもなり、副次的効果としてあごのたるみの改善も期待されています。

但し、高血圧の人や立ちくらみを起こしやすい人は無理をしないようにしましょう。

#### 息こらえエクササイズ

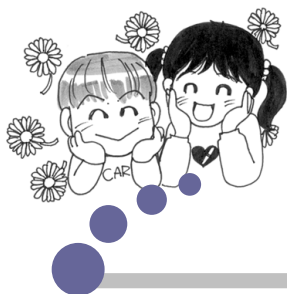


①胸の前で手を組み、大きく息を吸う



②両手を左右に引っ張り、5秒間息をこらえる





## こども専用ICカード「P♪siyoca(ピッしよか)」

乳幼児玩具メーカー・ピープル株式会社（東京都中央区）は、新商品「こども専用ICカード P♪siyoca（ピッしよか）」をこの夏に発売しました。親子で電車でおでかけする時、駅の改札で「ピッ！したい！」と交通系ICカードのタッチを自分でやりたがるお子さまと、公共の場で周りに配慮してそれを必死に止めるパパやママの様子を見て、「子どものやりたい気持ちを叶えて、親子のおでかけ時間をもっと楽しくしたい！」というピープル社員の想いから生まれたおもちゃと言われています。ボタンを押すと音が鳴るということは日頃から慣れ親しんでいる子どもたちですが、カードをかざすだけで反応する交通系ICカードは、とても不思議で新鮮に見え、持ち前の探究心から自分でタッチしたくなるのでしょうか。そのた

め、非接触センサーを搭載し、カードをかざすと音が鳴る動作をリアルに再現しています。

パパ・ママと改札を通るその時に使用できるよう、センサーにはポータブルクリップを搭載し、大人のポケットやバッグにセンサーを取り付けて、親子で手をつないで改札を通過しながらカードをタッチできるようになっています。

全国の玩具取り扱い店やオンラインストアで購入できます。メーカー希望小売価格：2,200円（税込）となっています。



## 子育てQ&A

## 左利きを右利きにしたい

Q

長女は左利きです。右利きに直したいと思うのですが、どのようにすればよいのでしょうか。  
（4歳女児）

A

左利きだと、道具をつかうときなどいろいろと不便なこともあり、右利きにしたいと思われることもあるでしょう。しかし、左利きは悪いことではありません。以前は、右利きがよいと親が直すことが多かったのですが、現在は右利きで

も左利きでも、利き手はその子どもの個性ととらえられるようになりました。左利き用の道具の種類も量も多くなっており、スポーツの世界では左利きが有利とされることもあります。そのため、無理に直そうとせず、「両手が使えればよいかな」という感じで見守ってあげるとよいかもしれません。

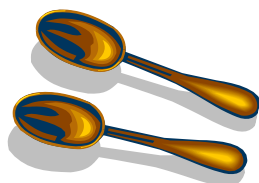
右手も円滑に使えるようにするには、普段の生活でお子さんに何かを渡すときにさりげなく右手の方に差し出したり、はじめてのものを

使わせるときには右手で持つように教えてみたりといった方法があります。ただ、無理に右手を使わされた経験が「つらい出来事」として記憶に残っているという左利きの人もいます。無理はさせず様子を見ながら進め、お子さんが傷ついたり、必要以上にストレスを感じたりしないよう、気を付けて行いましょう。





# 大辞典



## 金沢の郷土料理を手軽に★鶏の治部煮

- ① 鶏もも肉は  
ひと口大にそぎ切り  
にして塩を軽く  
ふる。

鶏もも肉



- ② 生しいたけは軸を取って  
半分に切る。にんじんは皮を  
むいて斜めに幅5mmに切り  
さつと下ゆりする。小松菜は  
さつとゆでて水気を絞り、  
長さ4cmに切る。



### 材料 (2人分)

鶏もも肉: 1枚  
生しいたけ: 2枚  
にんじん: 1/4本  
小松菜: 1/4束  
塩: 少々  
片栗粉: 少々  
わさび(おろしたもの): 適宜  
(A) かつおだし: 1カップ  
しょうゆ: 大さじ1  
みりん: 大さじ2  
塩: 少々

- ③ 鍋に(A)を煮立て、小松菜以外  
の野菜を入れて温める程度に  
火を通す。



- ④ 鶏もも肉に片栗粉を薄くはたきながら  
鍋に加え、鶏もも肉に火が通ったら  
小松菜を加えてひと煮する。  
器に移しておろしわさびを天盛りする。



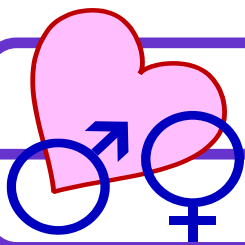
【参考】キッコーマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>



治部煮(じぶに)は、石川県金沢市に伝わる郷土料理です。江戸時代から親しまれているもので、鶏肉や鴨肉、季節の野菜に小麦粉をまぶして煮込むという料理です。福岡県の「筑前煮(ちくぜんに)」と混同されることがありますが、筑前煮が汁がほとんど無くなるまで煮詰めて作るのに対して、治部煮は煮汁を残して仕上げ、煮汁ごと盛り付けて食べるという点が異なります。

そのため、料理の工程で「小麦粉で肉の旨味を封じ込めて、片栗粉汁でとろみをつける」という点が特徴です。





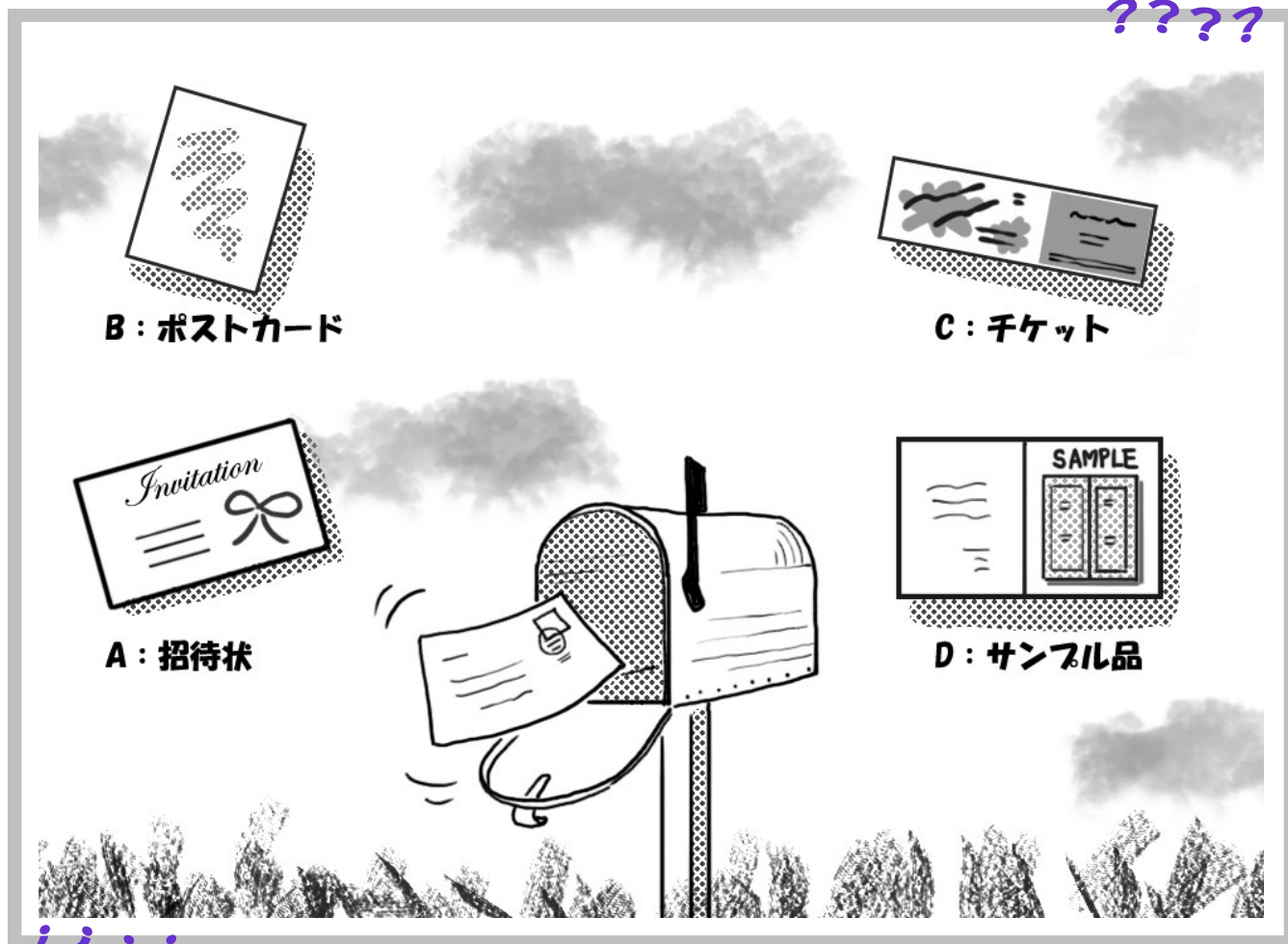
あなたの深層心理に迫る!!

本当の自分は？ ～心をさぐるフキテスト～



家に帰ると手紙が届いていました。  
中身は何でしょう？

????



いとし

★ この問題でわかるのは、あなたの「近い将来、克服するフキ恐怖」です ★

A：招待状…「新しい人間関係への恐怖を克服」人見知りで、社交的な場面での緊張感を感じやすいタイプかも。そんな不安が和らぎ、内面に眠る社交性が目覚める兆しがあるようです。

B：ポストカード…「過去の失敗への恐怖を克服」過去の失敗や後悔を引きずりやすく、新たな流れを恐れてしまうことも。そこから解放され、前向きに未来を切り開く力が育ちつつあるようです。

C：チケット…「未知の場所への旅行の恐怖を克服」慣れない環境や予定外の出来事に不安を感じやすいタイプかも。眠っている冒険心が少しずつ目覚め、一歩踏み出したいという兆しがあるようです。

D：サンプル品…「新しいものへの挑戦の恐怖を克服」慣れ親しんだものや方法を好み、変化を避ける傾向があったかも。その気持ちに変化が訪れ、好奇心や挑戦する勇気が芽生え始めているようです。

