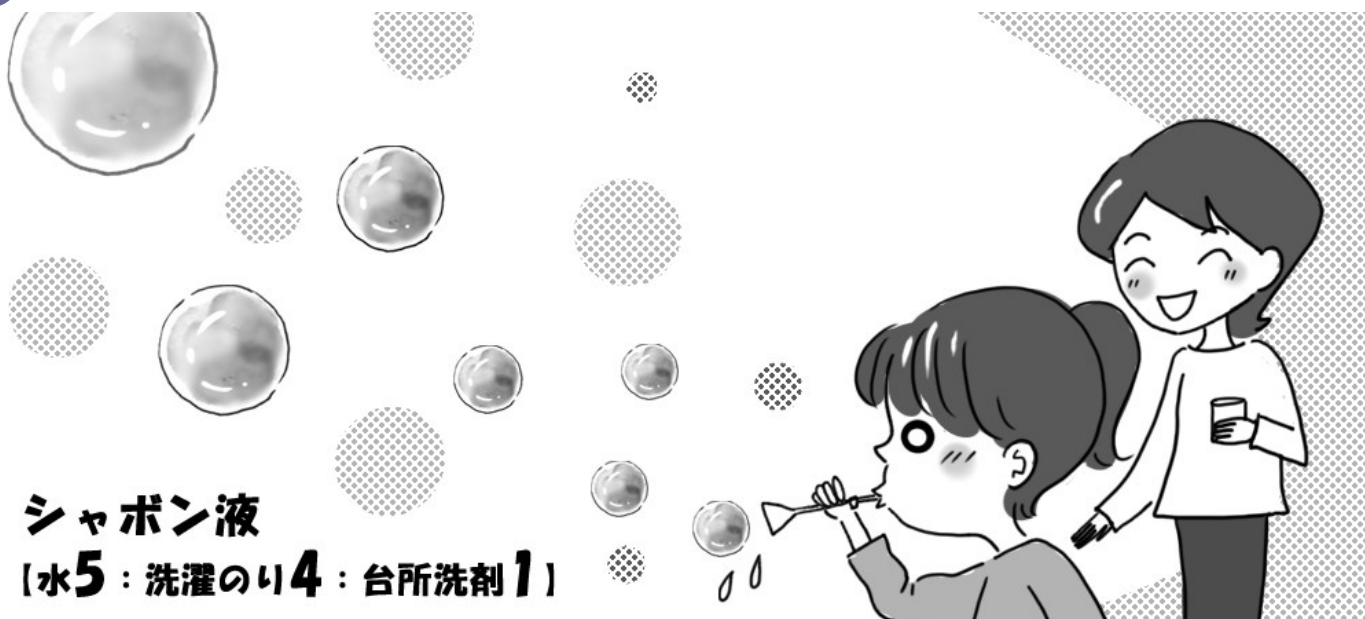


親子で遊ぼう！

2月号

～ 親子でしゃぼん玉遊び ～



シャボン液

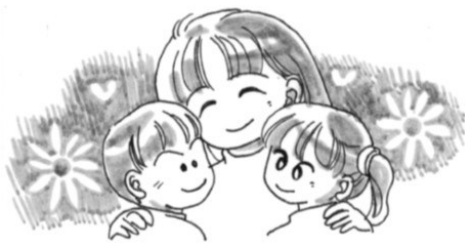
【水5：洗濯のり4：台所洗剤1】

虹色に光り、風に乗ってどんどん飛んでいくのを見るだけで、わくわくした気分になれるしゃぼん玉。生後間もない赤ちゃんから大人までが夢中になれる、魅力的な遊びの1つです。

ストローで吹くだけでも十分楽しめますが、道具を工夫するとしゃぼん玉遊びの魅力が増します。ストローを細工したり、ストロー以外の道具を使ったりする工夫は、子どもの創造力を養うこともできるでしょう。しゃぼん玉液は100円均一ショップなどでも販売され、手に入りやすくなっています。そのため、自分で液を作ったことがないという子ども

も増えているようですが、手作りにトライすることで、思いがけない発見があることも。

シャボン液は【水5：洗濯のり4：台所洗剤1】の割合で作ると、よくのびるシャボン液になります。洗剤も入っているので、ストローを使う時はくれぐれも、口に入らないようにし、遊んだ後はしっかり手を洗うようにしましょう。吹く道具としては、ストローのほか針金ハンガーを曲げたり伸ばしたりして加工したもの・穴あきお玉・骨だけのうちわなども面白く使えます。親子でいろいろ考えてみましょう。



ママの部屋 *Mother's Room*

～ 生姜(しょうが)の効果効能 ～

生姜(しょうが)を摂ることで、冷え性改善・むくみ解消・美肌・疲労回復・生理痛緩和などの効果が期待できます。特に、血行促進や新陳代謝の向上に役立つ成分が含まれており、他にも次のような効果効能があるとされています。

■冷え性やむくみの改善／生の生姜に含まれるジンゲロールが血行を促進し、加熱した生姜の場合はショウガオールという成分が内臓の働きを活発にして体を芯から温めます。血行が良くなることで新陳代謝が活発になり、老廃物の排出がスムーズになるため、むくみや肩こりにも効果的です。

■美肌効果／ビタミンCや抗酸化作用のある成分が、肌の老化を防ぎ、ニキビや湿疹などの炎症を抑えて肌の健康を保つのを助けます。また、新陳代謝を活発にすることで肌のターンオーバーを整える効果にも期待できます。

■疲労回復／ビタミン類やミネラルが豊富に含まれており、疲労回復を助けます。

■生理痛緩和／体を内側から温めることで血行が促進され、生理痛の緩和に期待できます。

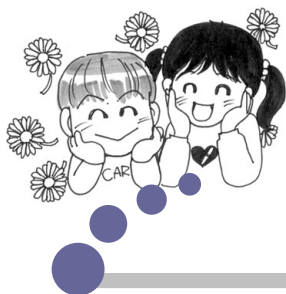
■脂肪燃焼のサポート／代謝を活発にし、脂肪の蓄積を抑えたり、脂肪の分解を促進したりする作用があることがわかっています。

効果的な食べ方をご紹介します。生の生姜は薬味や、ぬるめのお湯に溶かして飲むのがおすすめです。すりおろしたらすぐに使うのが理想的。発汗作用や免疫力向上効果が期待できます。加熱する場合は、煮物や炒め物、生姜湯など、体を芯から温めたいときに適しています。生姜の皮の近くに成分が多く含まれているため、皮は薄く削ぐ程度がおすすめ。

但し、胃への刺激が強いため、1日の摂取量の目安は10グラム程度です。

Ginger





子どもの学習効率と聴覚保護を両立するヘッドホン

オーディオを専門に展開するグローバル企業 Tiinlab International limited は、子どもの学習効率と聴覚保護を両立する、オーバーイヤー型ヘッドホン「1MORE SonoFlow Mini HQ20（ワンモア・ソノフロー・ミニ・エイチキューニジュウ）」を販売しています。

65時間の長時間バッテリーで、セルフボイスモニタリングを使用した音読学習はもちろん、オンライン授業の受講や日々の音楽鑑賞にいたるまで、様々なシーンに対応可能です。

子どもの耳は非常にデリケートですから、世界保健機関（WHO）の安全基準に準拠したスマート音量管理機能を搭載し、最大音量は自動調整されます。特に高周波音からの自然な聴覚保護に配慮し、長時間使用でも安心して利用できます。

「話す・聞く・記憶する」を組み合わせた学習支援設計を採用されており、音声フィードバック機能により、子ども自身の声を聴きながら反復練習が可能となり、記憶定着を促進します。また、イヤークッション、調整可能なヘッドバンド、軽量設計（181g）など、長時間の使用でも疲れにくく、成長期の子どもにもフィットします。



子育てQ&A

祖父母に子どもを預ける

Q

これから祖父母に子どもたちを預ける機会が増えそうです。何か気をつけることは？
（幼稚園年少男児と2歳女児）

A

祖父母に負担をかけすぎないように、無理のない範囲で頼み、必要に応じて謝礼やお礼を渡す心遣いをしましょう。祖父母も無理をしないように、いきなり長時間預けるのではなく、短時間から慣らしていくのがおすすめです。

事前に、睡眠時間・食事・好きな遊び・おもちゃ・アレルギーなどを伝えましょう。急な発熱など、子どもの様子について事前に伝えておくと、いざという時に慌てずに済みます。但し、それ以外は最低限にしましょう。細かく指定しすぎると、祖父母の負担になります。口頭だけでなく、メモ書きにして渡すとより確実です。

祖父母が子どもを預かってくれることは当たり前ではないため、常に「ありがとう」と感謝の気持ちを

伝えましょう。頻繁に頼む場合は、謝礼を用意したり、手土産を渡したりする心遣いも大切です。

また、祖父母と親では価値観が違うこともあります。命に関わることは以外は「しょうがない」と割り切ることも大切です。祖父母との時間を通じて、子どもが様々な大人と接する貴重な体験を積んでいると捉えましょう。



Father's Room パパの書斎



～ 花粉シーズンのメンズスキンケア ～

花粉症シーズンになると、くしゃみや鼻水だけでなく、肌荒れに悩まされる男性も少なくありません。特に顔の赤み・かゆみ・乾燥は、見た目や仕事の印象にも影響します。男性の肌は女性に比べて皮脂量が多いのに水分量は少ないという特徴があります。そのため、花粉が皮脂と混ざって酸化しやすく、炎症や毛穴詰まりを引き起こしやすいのです。もともと、スキンケア習慣が少ない（保湿不足でバリア機能が低下）・ひげ剃りによる微細な傷（花粉が侵入しやすくなる）・屋外活動や通勤時の花粉暴露が多いといった要因も重なり、肌荒れが悪化しやすくなります。

対策として、①外出時は花粉が直接肌に触れないよう、保護バリア効果のある保湿剤を塗る／②帰宅後すぐにぬるま湯でやさしく洗顔し、花粉を落とす／③ひげ剃り後は必ず低刺激の保湿ケアで肌を保護する…などを意識しましょう。具体的には次のとおりです。

■洗顔のポイント…帰宅後すぐに洗顔することです。

外から帰ったら、まず顔に付着した花粉を落とします。ぬるま湯＋低刺激洗顔料を使い、熱いお湯やゴシゴシ洗いは乾燥を悪化させるため避けましょう。手のひらで泡を転がすように洗い、摩擦を最小限にして肌ダメージを防ぎます。

■保湿のポイント…肌の水分蒸発を防ぐ“ゴールデンタイム＝洗顔後30秒以内に保湿します。化粧水＋乳液orクリームの2段階保湿で、水分補給と油分でのバリア膜作りをします。夜だけでなく、朝も外出前に保湿することで花粉の付着を防ぎやすくなります。

花粉は、外で「付けない」＋家に「持ち込まない」のダブル対策が、花粉症シーズンの肌荒れ予防には不可欠です。特に男性は帰宅後そのままソファに座るクセがある人も多いので、玄関からの動線に「服を脱ぐ・顔を洗う」を組み込むと効果が大きくなります。

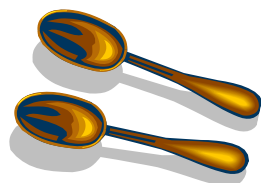


花粉は・・・

外で「付けない」＋家に「持ち込まない」



大辞典



食感が魅力★本みりんde生チョコ風クランチ

- ① 厚手のポリ袋にコーンフレークを入れ、めん棒か手でできるだけ糸状に砕く。



- ② 耐熱性のボウルに(A)のチョコレートに、適当な大きさに割って入れ、みりんを加える。ラップをせずに電子レンジ(600W)で1分加熱し、ゴムベラで混ぜ合わせる。



材料 (4人分)

コーンフレーク : 100g
(70レーン)

ココア : 適宜
(パウダー)

(A) ビターチョコレート : 150g
(板)

みりん : 大さじ3

- ③ ②に①のコーンフレークを入れ、ゴムベラで混ぜ合わせてチョコレートをしっかりと絡める。



- ④ 混ぜたら、計量スプーン(大さじ)の内側にサラダ油(分量外)を塗り、③をすりすり1杯ずつ成型し、広げたオーブンシートの上に③をのせる。好みにココアパウダーをふりかけ、冷蔵庫で固まるまで2時間程冷やす。

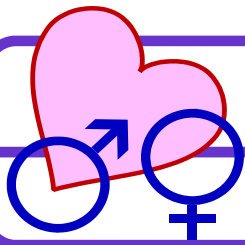


【参考】キッコーマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>



ネットで紹介されている手作りチョコレートのレシピには、「本みりん」を使うものがたくさんあります。市販の板チョコなどを使う場合、新たに砂糖や生クリームなどを使わなくても、みりんの甘みやアルコール分が効果を発揮してくれます。やさしい甘さやコクが出るうえ、みりんは食後の血糖値が上がりにくい「低GI」に分類される食品というのもおすすめポイントと言えます。

今回はクランチをご紹介しましたが、他にも、トリュフやテリーヌなどみりんを使うチョコのレシピがたくさんありますので、ぜひお試しください。



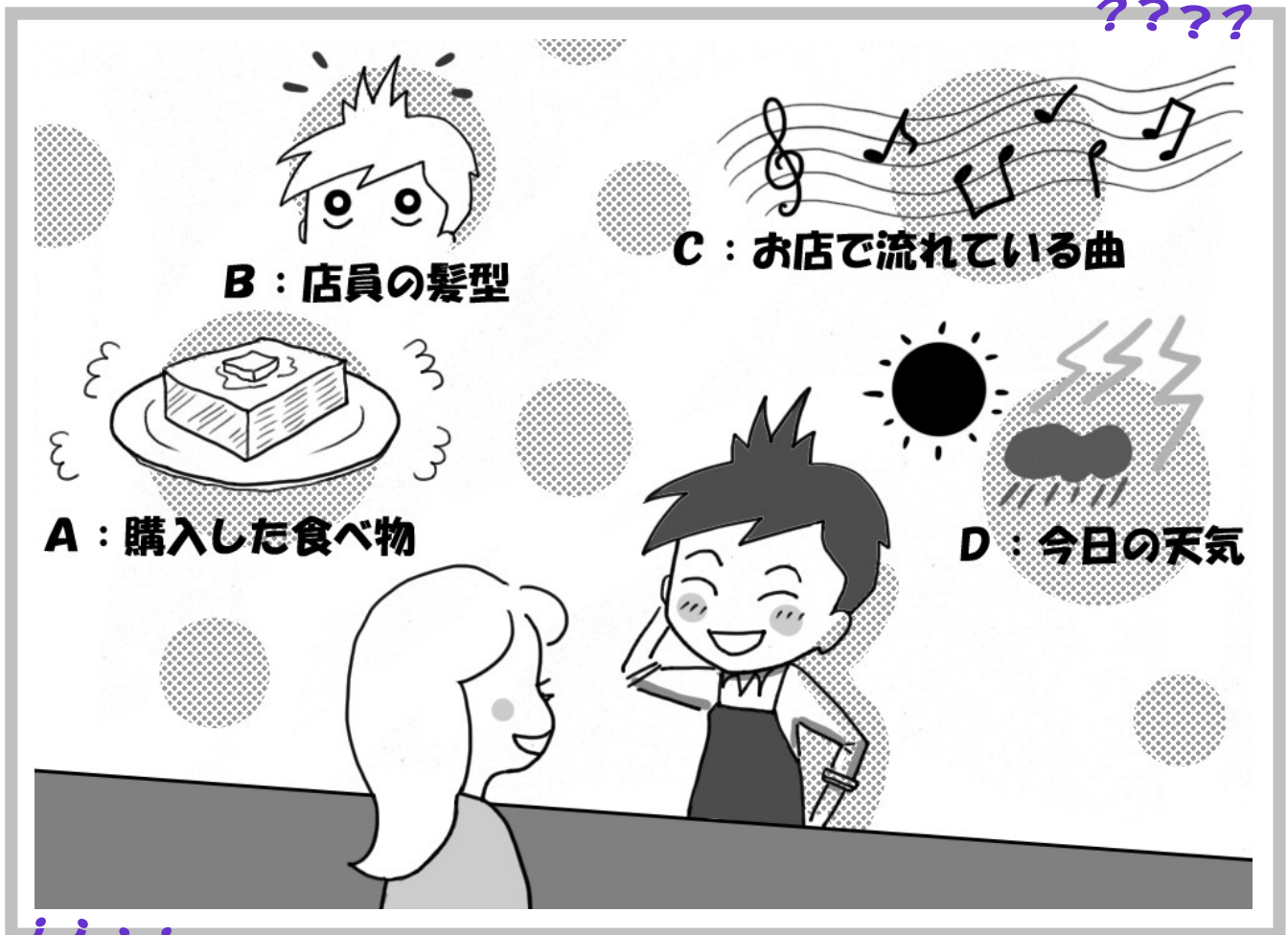
あなたの深層心理に迫る!!

本当の自分は？ ～心をさぐる7千テスト～



カフェに入ると、店員と客が笑顔で話していました。
どんな話をしていると思いますか？

????



いとし

★ この問題でわかるのは、「あなたにピッタリの時間の使い方」です ★

A：購入した食べ物…人との距離感はかなり遠いです。真面目で実務的なタイプで、親しい相手でも立ち入りすぎてこじれることがないよう、適度な関係性で留めておきたいと考えていることでしょう。

B：店員の髪型…距離感気分や相手によって振幅が大きいでしょう。何事にも感覚を大切に、気の合う相手ならグッと踏み込みますが、そうでない相手には親しくても他人行儀になるようです。

C：お店で流れている曲…人との距離感はかなり近いでしょう。相手の痛みを自分のことのように感じたり、困っている人を見ると放っておけなかったり。そのため、誰からも愛される素質があります。

D：今日の天気…人との距離感はほどほどで、しっかりしていて独立心の強いタイプです。といっても、本音を漏らしたり弱音を吐いたりできる相手もいて、適度に人を頼ることもできます。

