

奥様!

うれしい、たのしい

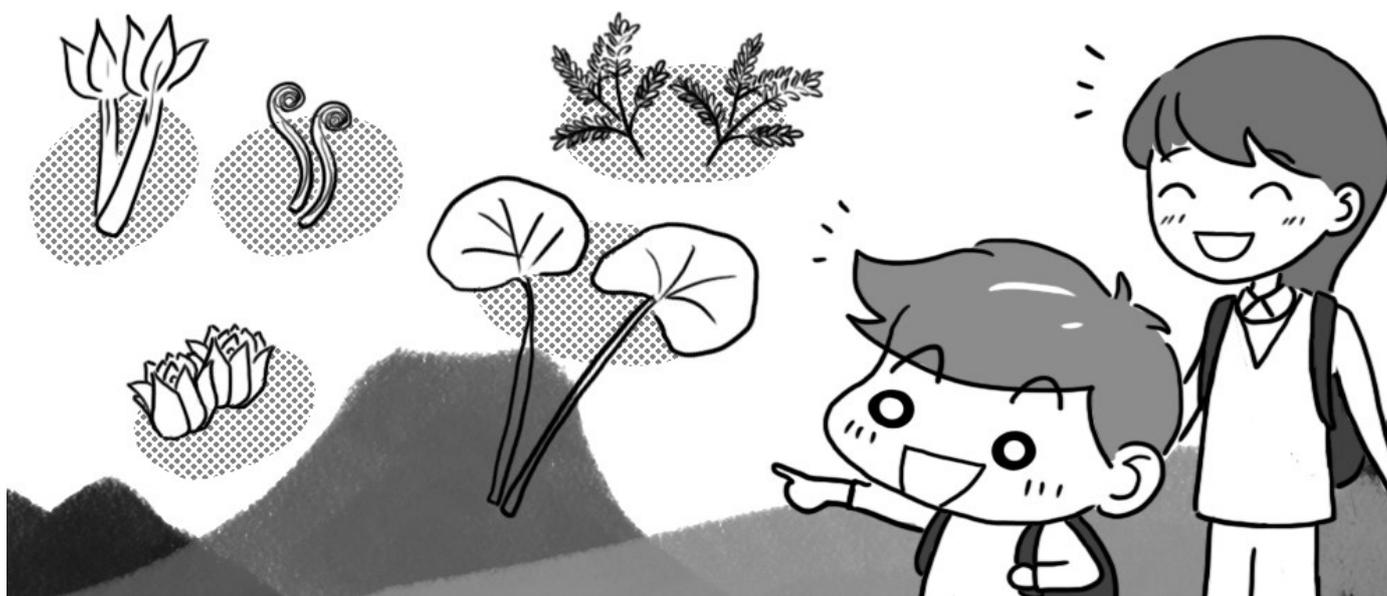
# ワクワク通信



親子で遊ぼう!

3月号

## ～ 家族で山菜採り～



家族で山菜採りに出かけ一緒に自然を満喫するのは、子どもにとっても貴重な体験になります。山菜の名前や特徴を事前に一緒に調べ「あの葉っぱを探してみよう!」とゲーム感覚で楽しむことができます。また、採った山菜を料理に使うことで、自分の手で食材を集めた喜びを感じられます。しかし、安全で楽しい時間を過ごすには、事前の準備が大切です。以下を必ず押さえておきましょう。

①動きやすい服装…長袖・長ズボンを着せましょう。虫刺されや擦り傷を防ぎ、目立つ色の服を選ぶと、万が一はぐれても見つけやすく安心です。

②手袋と長靴…山菜採りでは手が汚れるのはもちろん、トゲのある植物を触る可能性もあります。また、足元がぬかるむ場所も多いため、防水性のある長靴が適しています。安全な装備は、子どもの行動範囲を広げる助けになります。

③リュックサック…手を自由にするために、小さめのリュックを持たせるのもおすすめです。軽量の水筒やおやつを入れておけば、休憩時に便利です。

④虫よけと日焼け止め…自然の中では虫刺されや日差しも気になります。虫よけスプレーや日焼け止めを使用しましょう。

# Father's Room パパの書齋



## ～ サウナの効果的な入り方と注意点 ～

昨今「サウナブーム」と言われていますが、サウナを効果的に楽しむためには、正しい入り方と注意点を理解することが重要です。

### ■効果的なサウナの入り方

- ①サウナに入る前は、脱水症状が起きないように必ず200～400mlの水分を補給します。
- ②入る前に、ぬるめのシャワーで体を洗い、汚れや皮脂を落とすことで発汗がスムーズになります。
- ③体が温まったらサウナに入りますが、無理をせず、自分が快適だと感じる温度で楽しみます。初心者は80℃前後の中温サウナから始めると良いでしょう。
- ④サウナから出た後は、水風呂でクールダウンします。冷水で体を引き締めることで血流が良くなり、リフレッシュ効果が高まります。
- ⑤水風呂の後は、5～10分程度休憩します。外気浴ともいわれますが、椅子でくつろぐなどして深呼吸を

しながら心身をリラックスさせましょう。

③～⑤のセットを数回くり返すとよいでしょう。

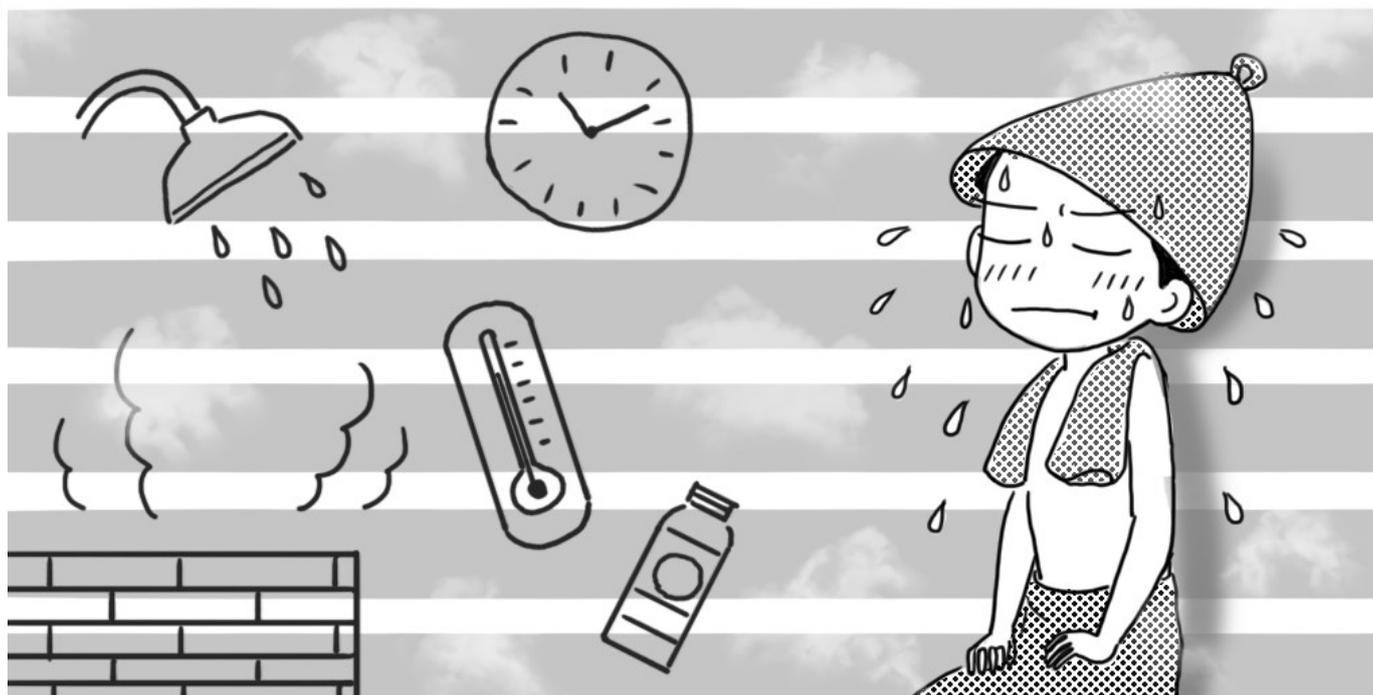
### ■注意点

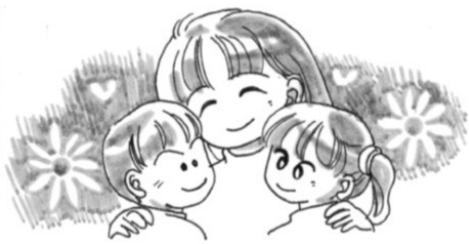
◇体調を確認: 入る前に、自分の体調を確認し、無理をしないことが重要です。体調が優れない場合は、サウナに入ることは避けましょう。

◇時間管理: 初心者は、最初は5分程度から始め、徐々に時間を延ばしていくと良いでしょう。

◇非常ベルや出口を確認: 体調の急変や事故などのトラブルを想定して、予め非常ベルの位置や出口（扉）の開閉が円滑かなどを確認しておきましょう。

◇マナーを守る: 他の利用者に配慮し、サウナ室を清潔に保つことが大切。そういう意味で、入室前の洗身はマナーとしても重要なのです。また、黙浴を原則にしているところがほとんどなので、サウナ内でのおしゃべりは控えましょう。





## ママの部屋 *Mother's Room*

### ～ 美容パックの効果をもとめる ～

美容パックの効果をもとめるには、洗顔後の肌を化粧水で整え、パックはしっかり密着させてハンドプレスで温め、最後に乳液やクリームで蓋をするのがポイントです。さらに、パックの上から蒸しタオルやラップを被せると浸透力がアップし、入浴後の血行が良い時を狙うのも効果的です。

パック前は、洗顔と化粧水で準備：余分な皮脂や汚れを落とし、化粧水で肌を整えて美容液の浸透経路を作ります。また、蒸しタオルなどで血行を良くすると、成分が浸透しやすくなります。

パック中は、シートが浮かないよう、目や口元を合わせ、手でアイロンするように密着させます。浮いていると効果が半減します。そのうえで、パックの上からハンドプレスすることで、手の体温で温まり浸透を促します。さらに効果をもとめたい場合は、パックの上からラップや蒸しタオルを被せると、美容液の蒸発を

防ぎ浸透力が高まります（鼻・口は開けます）。

また、使用時間を厳守することもポイントです。長時間の放置は乾燥を招くので、必ず製品の推奨時間を守りましょう。

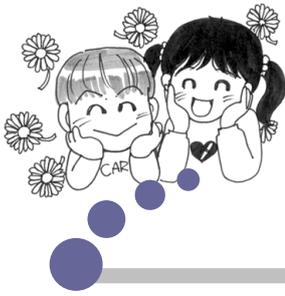
パック後は、補給した水分と美容成分が逃げないように、乳液やクリームでしっかり蓋をします。これが最も重要です。シートに残った美容液は、首やデコルテに塗るなどして無駄なく使いましょう。

パックをする最適のタイミングは、お風呂上りです。血行が良く肌も柔らかくなっているためですが、汗が引いてから行うのがベストです。入浴中（など汗をかく時）は避けましょう。

近年市販されている美容パックには毎日使えるタイプもありますが、高濃度パックは週1～2回が目安です。いずれも、ニキビなどの皮膚トラブルがある時は使用を控えましょう。

- 洗顔と化粧水で準備
- 手でアイロンするように密着
- さらに効果をもとめたい場合は  
パックの上からラップや蒸しタオルを  
被せる
- 使用時間を厳守
- パック後は乳液やクリームで  
しっかり蓋をする





## 世界中で人気の知育玩具「マグ・フォーマー」

マグ・フォーマーは、磁石でくっつく幾何学図形ブロックで、平面から立体へと自在に変形でき、遊びながら図形や数学的センス、創造力を育めるという知育玩具です。3歳から対象で、三角形や四角形などの基本パーツを組み合わせて、車や建物、恐竜など様々な形を直感的に作れるというものです。その創造性および先進性、卓越性が高く評価され、世界的に名誉ある数々の玩具賞を受賞しています。2012年には国際数学教育会議（ICME）、2014年には国際数学者会議（ICM）に参加。いずれも、世界中の数学者が一堂に会する（定期的で開催されている）会合ですが、マグ・フォーマーは「遊びながら数学的思考や創造性を養うことができる有用な玩具」として、数学者たちから賞賛されました。

知育玩具の輸入・開発・販売をてがける「ボーンランド」の公式オンラインストアや実店舗、通販では、Amazon、楽天市場、Yahoo!ショッピングなどの大手サイト、百貨店や大型量販店のオンラインショップでも取り扱っています。価格はセット内容（ピース数）や種類によって異なり、数千円台の少ないピース数から、数万円に及び100ピースを超える大型セットまであります。安価な互換品もありますが、正規品（ボーンランド販売）が高品質で、安心して遊べます。



## 子育てQ&A

## テストの点数が悪かったとき

### Q

テストの点数が悪く本人も落ち込んでいるときは、どのように接したらいいですか？  
（中学1年女子）

### A

まず、頑張ったこと自体を褒めてあげ、「悔しいね」「頑張ったね」と気持ちを受け止めてあげることが最も重要です。そのうえで、好きなことをして一旦忘れ、リフレッシュする時間を作ってあげることも大切です。

わからなかった問題については、先生や友達に積極的に質問することがおすすめですが、ご自宅では何よりも「学習環境を整える」ということをあらためて意識してみましょう。勉強計画を立て直し、誘惑（スマホなど）を遠ざけることもポイントですが、スマホやゲームをすべて禁止してしまうのは、やる気を失わせる可能性もあります。スケジュールに上手に組み込むなど、本人が楽しく計画をこなせるような工夫をしてみましょう。

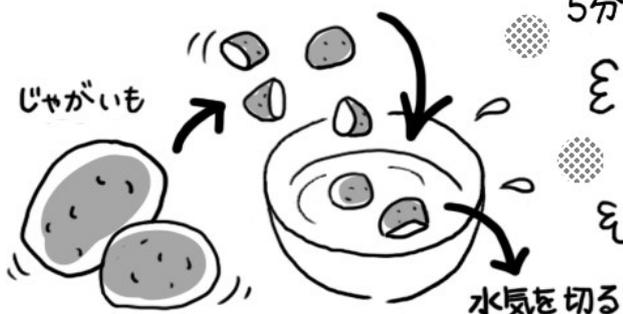
また、やってはいけないこと・使ってはいけない言葉もあるため、それを意識することも重要です。「一つ一つの行動を頭ごなしに否定する」「友達や兄弟と比べる」「傷つけたり人格を否定したりする強い言葉」「諦めたり放置したりする」など。大人が感情的にならずゆっくり話を聞いてあげることが心がけましょう。





## ホクホクで美味★新じゃがの甘辛バターしょうゆ

① ジャガイモはよく洗い皮つきのままひと口大に切り、さっと水にさらして水気を切る。



② 耐熱容器にジャガイモを入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で5分程加熱する。



材料 米斗(2人分)

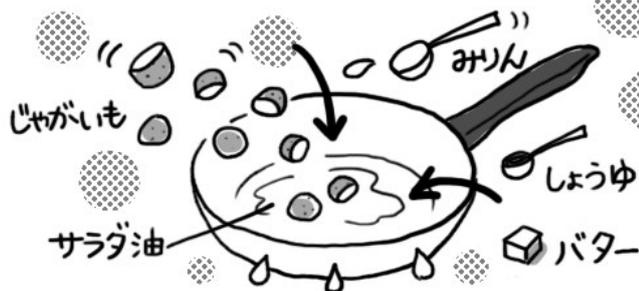
新じゃがいも: 200g  
サラダ油: 大さじ1/2

みりん: 大さじ2  
しょうゆ: 小さじ2

バター: 10g

いりごま: 適宜

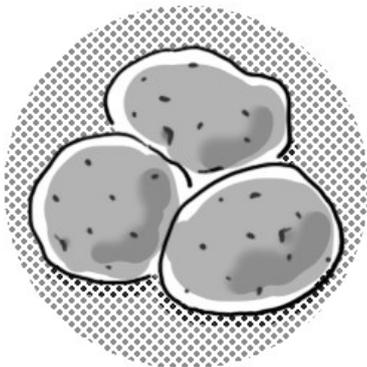
③ フライパンに油を中火で熱し、ジャガイモを入れて切り口がきつね色になるまで焼く。みりんを加えてひと煮立ちさせ、全体に絡める。しょうゆを加え、ひと煮立ちしたらバターを入れてさらに全体に絡める。



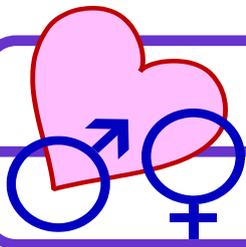
④ 器に盛りつけ、好みでいりごまをふり、バター(10g程度、分量外)をのせる。



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



新じゃがは特定の品種を指すのではなく、収穫後すぐに出荷されるじゃがいも全般を意味します。主に春から初夏にかけて店頭に並び、旬の時期は5月～6月頃とされています。比較的小ぶりで、水分を多く含んでいます。皮は非常に薄く、手で軽くこするだけで簡単に剥けるほど柔らかいため、皮ごと調理されることも少なくありません。この高い水分含有量から生まれる、みずみずしくなめらかでしっとりとした口当たりと、じゃがいも本来の豊かな風味が魅力であり、通常のじゃがいもとは異なる独特の食感を体験できます。



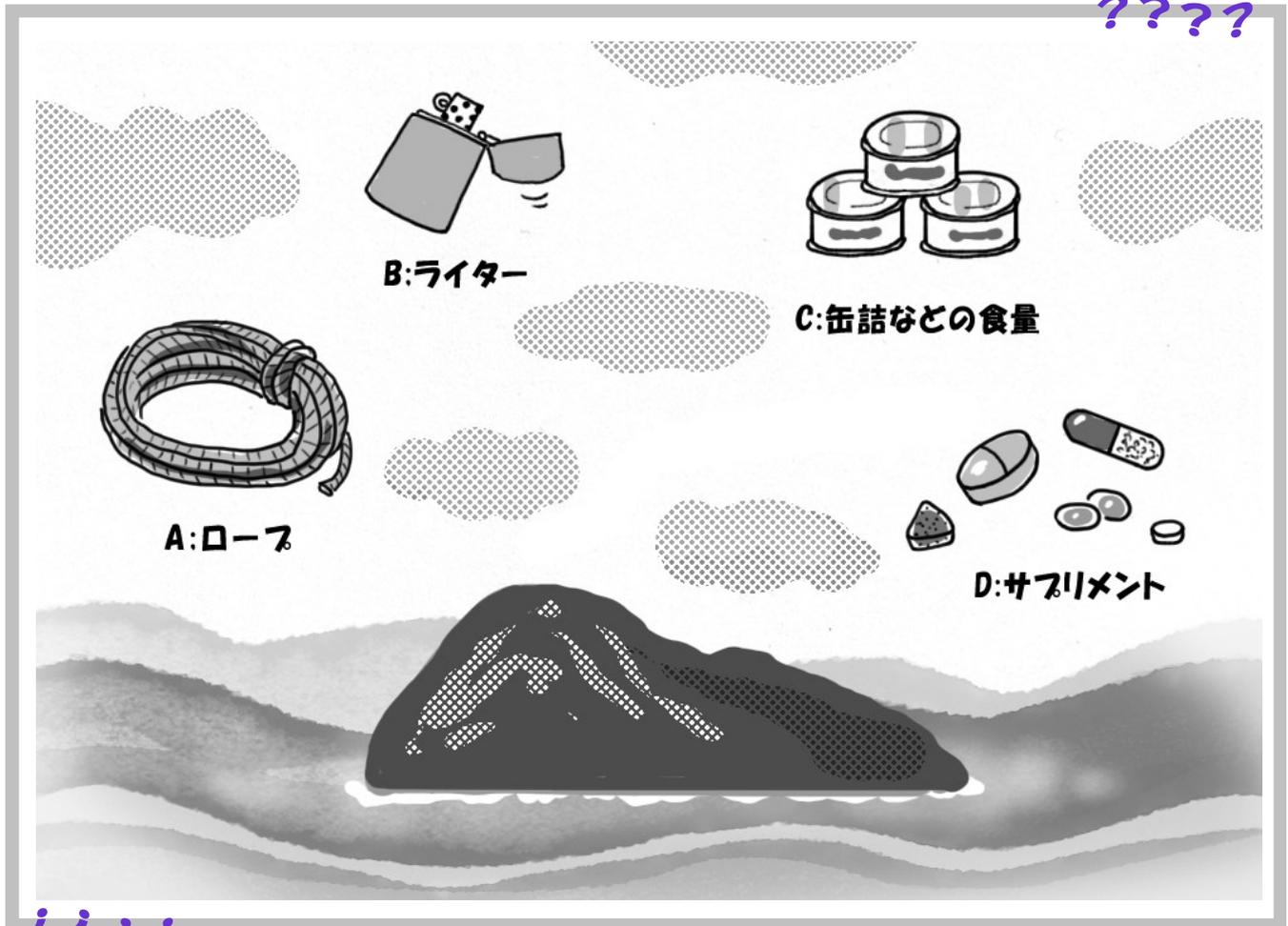
あなたの深層心理に迫る!!

本当の自分は？ ～心をさぐる7千テスト～



無人島に持っていきたいものはどれですか？  
次の4つの中から選んでください。

????



いとし

★ この問題でわかるのは、「サバイバル能力」です ★

A：ロープ…「ピンチを連鎖させない危機察知能力」です。どんな状況でも慌てず、後の事態を予測しながら着実に問題を解決していきます。周囲の人たちにとって、非常に頼もしい存在です。

B：ライター…「ピンチの時こそ勘と閃きが冴えわたる力」です。困難な状況においても、突然のひらめきで活路を見出すことができるので、重苦しく塞ぎ込んだ状況でこそ、力を発揮します。

C：缶詰などの食糧…「底知らずの持久力」です。長期戦となるような困難な状況でも、驚くべき精神力で踏ん張り続けることができます。周囲からの信頼も厚く、集団でなくてはならない存在です。

D：サプリメント…「欠けている部分をカバーする調整力」です。状況に応じてチームの足りない部分を補える才能があります。良くも悪くも主張は控えめですが、周囲はその価値を十分認めています。

