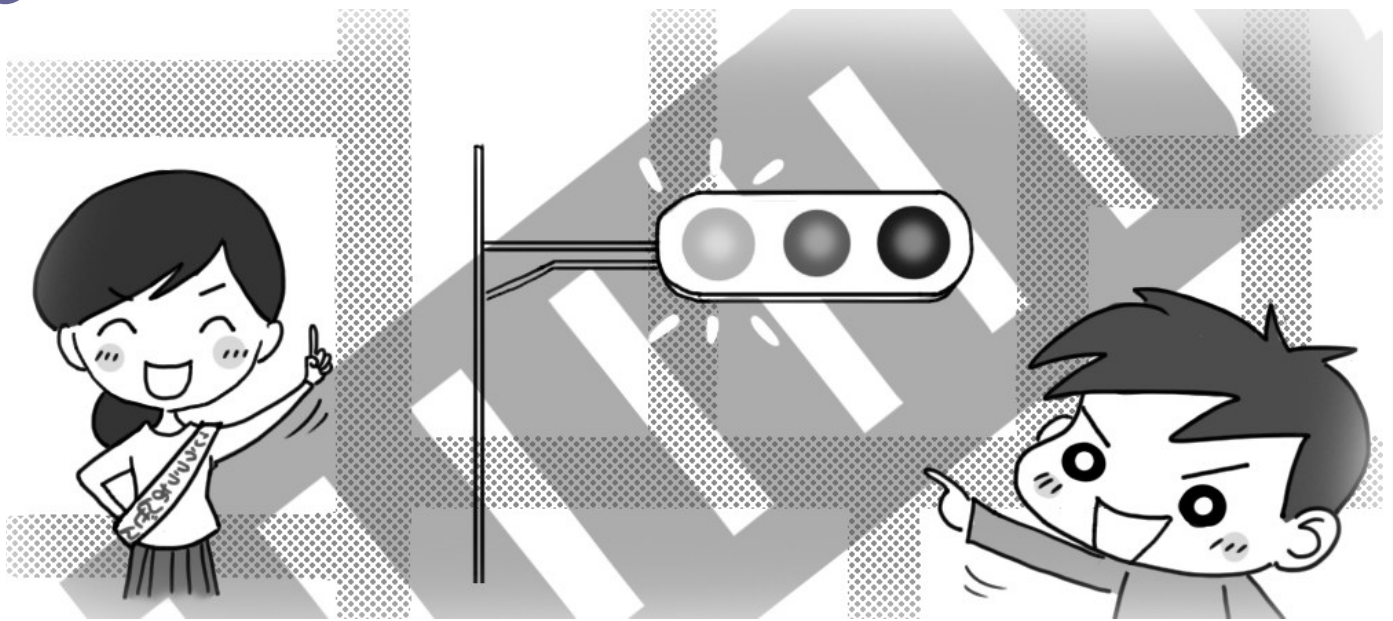


親子で遊ぼう！

4月号

～ 交通安全を遊びで学ぶ ～



4月は「春の全国交通安全運動」が実施される時期（2026年は4月6日～15日）であり、新入園児・入学児が外歩きに慣れ始めるタイミングでもあるため、この機会におうちでも遊びを通して交通ルールを確認しておくことをおすすめします。5月は慣れから事故が増える傾向があるため、4月のうちに楽しみながら「止まる・見る・待つ」の習慣づけをやっておきましょう。

1.体を動かす「交通安全ごっこ」…信号は「青」で歩き、「赤」で止まるという基本ルールを遊びにしたものです。床や庭などにビニールテープで横断歩

道を描いたり、手作りの信号機を使ったりし「右見て、左見て、もう一度右見て」の手順を練習します。ネットに簡単な信号機の作り方も紹介されていますので、ぜひ参考にしてください。

2.交通安全〇×クイズ…「道路で遊んでもいいかな?」「信号が点滅したら渡る?」など、〇×形式のクイズで分かりやすく確認します。

3.外遊び・散歩での実践…実際の散歩中に「あそこは危ないね」「信号は何色かな?」と声を掛け合いながら歩きます。併せて、大人（パパママや先生など）と手をつないで歩く習慣づけも重要です。

Father's Room パパの書齋



～ 年代別「名刺入れ」の選び方 ～

最近ではデジタル名刺も登場していますが、ビジネスパーソンなら名刺入れを1つは持っておきたいものです。日本のビジネスシーンでは名刺交換の機会が多く、名刺入れを持っていないと第一印象が下がります。受け取った相手の名刺を丁寧に扱うという意味合いでも、重要な役割を持つアイテムです。

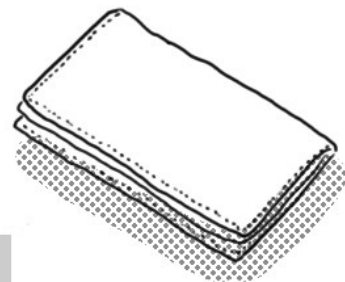
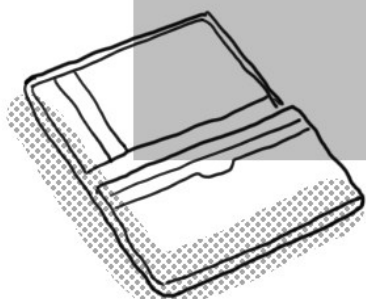
メンズ用名刺入れの価格帯は幅広いので、自分の年齢に合ったものをチョイスしましょう。立場に適した製品を選べば、周りに悪いイメージを与えません。

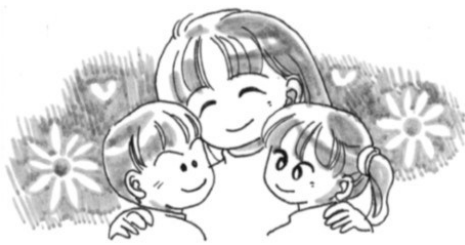
新社会人～20代など、はじめて名刺入れを購入するという人は、3～5千円程度の手頃な製品はいかがでしょうか。名刺入れはずっと同じものを使用するわけではありません。まずは安価な製品で使用感をつかんでから、こだわりの名刺入れを購入するのもよい方法です。まずは、スーツに馴染む色合いを選びましょう。定番の黒やブラウンなら目立ちすぎず、ビジネス

シーンで浮く心配もありません。派手なデザインよりも、シンプルでベーシックなアイテムが好まれます。

30～40代の相場価格は1万円前後。見栄えと機能性を両立した名刺入れを選びましょう。役職についたり、外部との接触も増えたりする世代なら、名刺入れにもこだわりたいところ。しっかりしたイメージで、かつ、話題性のある製品が適しています。色は年齢を問わず黒やブラウンが無難ですが、ネイビーやモスグリーンで遊び心を見せるのもひとつの手。新人時代よりも色の選択肢が広がるため、職種によっては商談の話題作りにもなるカラーを選ぶのもありでしょう。

50～60代には部下や取引先に信頼感を持ってもらえるような、重厚感のある名刺入れが適しています。持ち運びが楽な軽量モデルももちろんおすすめですが、管理職についているなら存在感のある馬革や光沢感のある製品がぴったりです。





ママの部屋 *Mother's Room*

～ 健康・美容に「ルイボスティー」を活用 ～

ルイボスティーは、抗酸化作用やリラックス効果など様々な健康効果が期待できるノンカフェインのハーブティーです。美容にも好影響があるとされ、近年注目が高まっています。

ルイボスティーの主な効能をご紹介します。

- ①抗酸化作用／ルイボスティーにはポリフェノールが豊富に含まれているため、体内の酸化ストレスを軽減する作用があります。
- ②リラックス効果／ノンカフェインなので、カフェインをとると眠れないという方が就寝前に飲んでも安心です。むしろ、温かいルイボスティーは体を温め、リラックスを促進し、快適な睡眠をサポートします。
- ③血行促進／ルイボスティーに含まれる成分には、血行を促進し、血液をサラサラにする効果があります。これにより、動脈硬化の予防や血圧の正常化に寄与するということがわかっています。

④美容効果／ルイボスティーは肌の老化を防ぐ働きがあり、シミやくすみの予防にもつながります。特に女性にとって、肌トラブルの改善をサポートするため、日常的に取り入れることが推奨されています。

但し、ルイボスティーは一般的に安全ですが、豊富に含まれるマグネシウムやカリウムの過剰摂取により、腹痛・下痢・利尿作用による頻尿を引き起こす可能性があります。また、ポリフェノールの過剰摂取は鉄分の吸収を妨げるため、貧血気味の人は注意が必要です。飲む量の目安は、1日2～3杯（500ml～750ml程度）です。初めての方:まずは2～3杯（400～600ml程度）から始め、体の反応を見ながら徐々に増やしましょう。

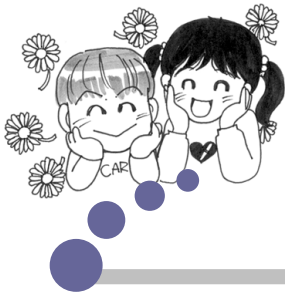
近くのスーパーやコンビニでも手軽に買えるので、適切な量を日常生活に取り入れて、健康的なライフスタイルに役立ててみましょう。

ROOIBOS TEA



主な効能

- ①抗酸化作用
- ②リラックス効果
- ③血行促進
- ④美容効果



「ラブブ(LABUBU)人形」がブーム

ラブブ (LABUBU) 人形とは、香港出身アーティストのカシン・ルン氏が生み出し、中国の玩具メーカー「POP MART (ポップマート)」が商品化している、ウサギのような長い耳とギザギザの歯が特徴のキャラクターです。「ブサカワ (ブサイクだけど可愛い)」な見た目と、心優しいけれど不器用というストーリーで世界中で大人気となり、特に「ブラインドボックス」形式での販売や、セレブのSNSでの紹介をきっかけにZ世代を中心にブームが拡大しました。

人気の理由はまず、ユニークなデザインでしょう。大きな目と長い耳、鋭い歯が特徴で、可愛らしさと少し不気味さが同居している魅力があります。また、『The Monsters』シリーズに登場するキャラクターで、そのストーリー性も相俟って

「心優しいのに裏目に出てしまう」という設定が共感を呼んでいます。さらに、ブラインドボックス形式の中身が分からないワクワク感と、コレクション性の高さでコレクター心をくすぐります。サイズが様々あり、自分好みにカスタマイズもできるので、アレンジしたものをSNSに投稿する楽しみ方にも繋がっているようです。

現在は高額転売や偽造品が大量に出回っているため、POP MARTの公式店舗や公式通販など、正しいルートでの購入が推奨されています。



子育てQ&A

「吸い食べ」をしてしまう

Q

食事時、肉・魚・野菜などを「吸い食べ」して(味だけ吸って)、味のなくなった物をペッと出してしまう。(2歳女兒)

A

吸い食べとは、口に入れた食べ物を舌と上顎で挟み、味を吸い出すような食べ方です。母乳や哺乳瓶を吸っていた吸啜(きゅうてつ)反射の名残や、指しゃぶりのように固形の食べ物を吸う感覚を楽しんでいたりと、気持ちを落ち着かせ

るために行っていたりということが多くです。この食べ方は2～3歳頃の奥歯が生え揃う時期になると自然と減少していくことが多いですが、吸い食べが長く続くと、咀嚼力や嚥下力の低下・口内環境や歯の状態の悪化・窒息の危険性が上がる・脳が活発に働きにくくなるといったリスクもあります。

気になる場合は、次のような改善策やサポートを意識しましょう。

◆食材を見直す: バナナ程度の固さ

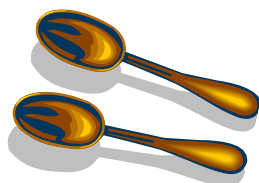
で、前歯でかじり取れるスティック状のものを与える。

◆一口の量を調節する: 口の中に入れすぎないように、少量ずつ与える。

◆正しい姿勢と噛む練習: 足の裏を床にしっかりつけて座り、大人が咀嚼の様子を見せる。

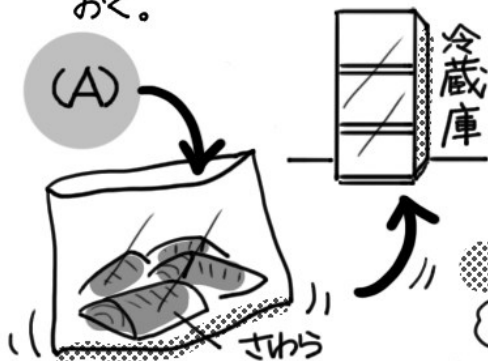
◆遊びで口の筋肉を鍛える: 笛やストロー、シャボン玉遊びなどが効果的です。





しょうゆとみりんのうま味だれで★さわらのごま風味焼き

1. 袋に(A)を入れて
さわらを2つに切って
漬け、冷蔵庫で30分
おく。



2. 汁気をきって、中火で
焦げないように両面を
焼き、焼き上がりに
ごまをふる。



材米斗(2人分)

さわら(切り身): 2切れ
いりごま(白): 少々
青じそ: 1枚

(A) しょうゆ: 大さじ2
みりん: 大さじ2

(B) かぶ(小): 2個
塩: 少々
梅干し: 少々

3. (B)の梅干しは種を取って果肉を
たたく。かぶは薄切りにし、
塩をふってもみ、しんなりしたら
水気をしぼり、梅と和える。

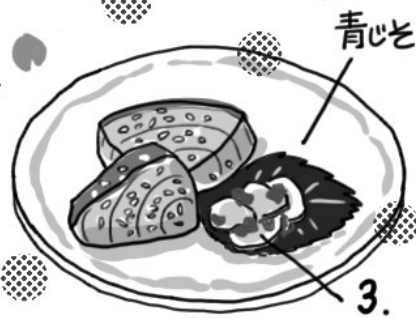


4. 2.を盛りつけ、青じそと3.を添える。

しょうゆとみりんの
うま味だれで
春を感じる一品を♪



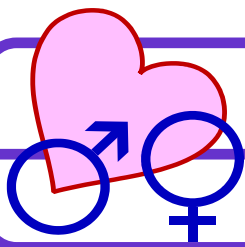
完成!



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



魚へんに春と書いて「さわら(鯖)」と読みます。文字どおり、春から初夏にかけて産卵期を迎える魚で、この時期が旬とされています。捕獲量が最も多いのは福井県、続いて京都府。淡白ですが、脂も程よく乗っているのでどんな料理にも合い、身が柔らかくて骨も少ないため子どもから高齢の人まで幅広い年代に好まれます。新鮮なさわらを選ぶポイントとしては「目に透明感のあるもの」「皮が銀色に光っており、模様部分がはっきりしているもの」「切り身は、透明感があり血合が鮮やかな赤色のもの」などが挙げられます。



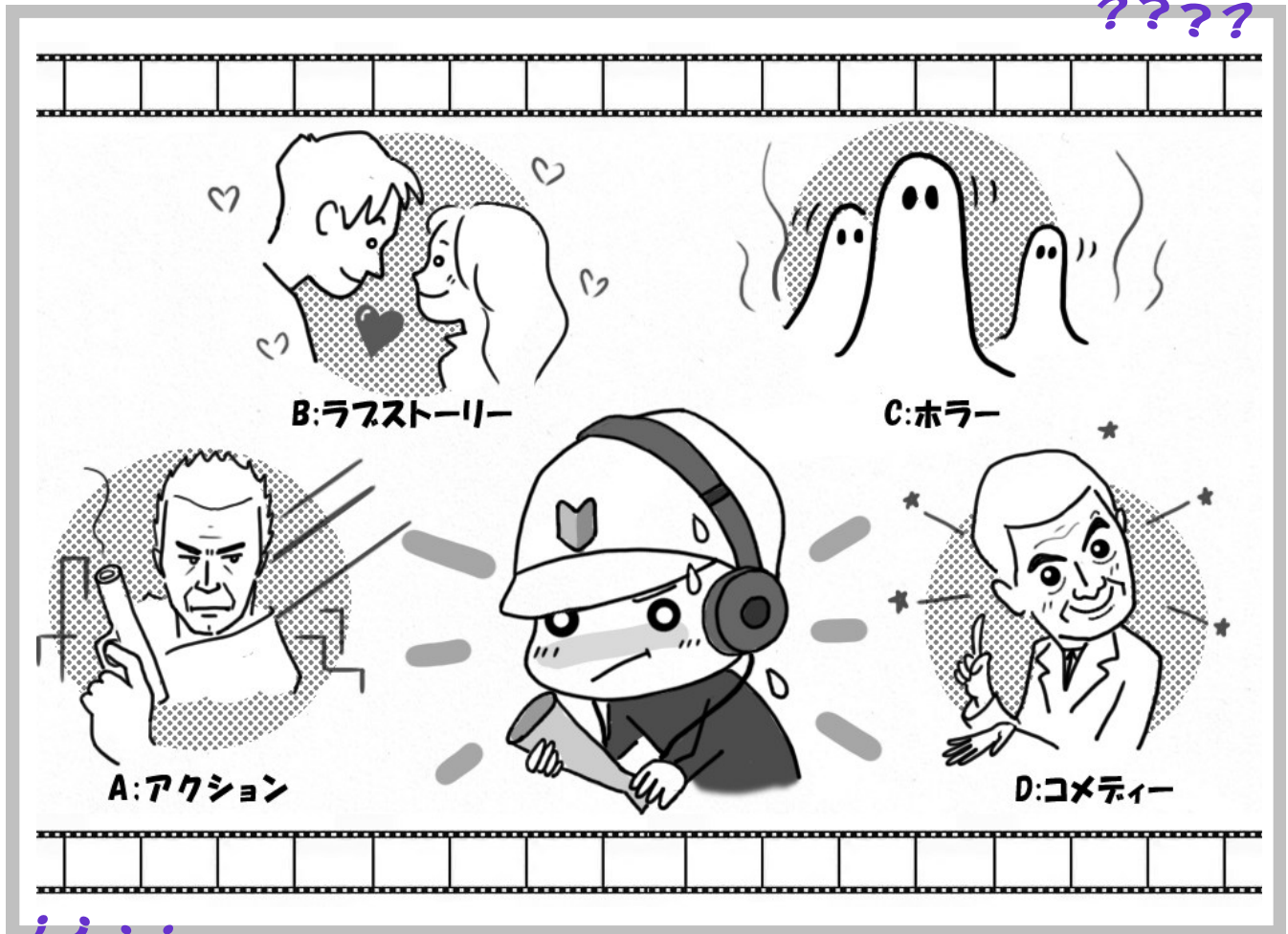
あなたの深層心理に迫る!!

本当の自分は？ ～心をさぐるフキテスト～



映画監督デビューすることになったあなた。
撮るのはどんなジャンルですか？

?????



いとし

★ この問題でわかるのは、「強運レベル」です ★

A：「アクション」…あふれるエネルギーのシンボル。活動的でアグレッシブで、自ら動いてチャンスを掴み取ろうとするタイプです。強運度は80%と、4タイプ中ナンバーワンです。

B：「ラブストーリー」…あなたは、ロマンチストの傾向があります。待っていればドラマや映画のようなミラクルが自分にも起きるはずと、どこか根拠のない自信を持っているかも。強運度は40%です。

C：「ホラー」…心の中にある恐れを表わします。もって生まれた運気は悪くないのに、自ら無意識のうちになegティブな流れを招くことがあるかも。強運度は20%。前向きマインドを忘れずに。

D：「コメディ」…ピンチやトラブルさえ面白がって対処していける、ポジティブの塊のような人です。強運度は60%。困った状態に陥ってもミラクルを引き寄せそうな力を秘めているかも。

