

奥様!

うれしい、たのしい

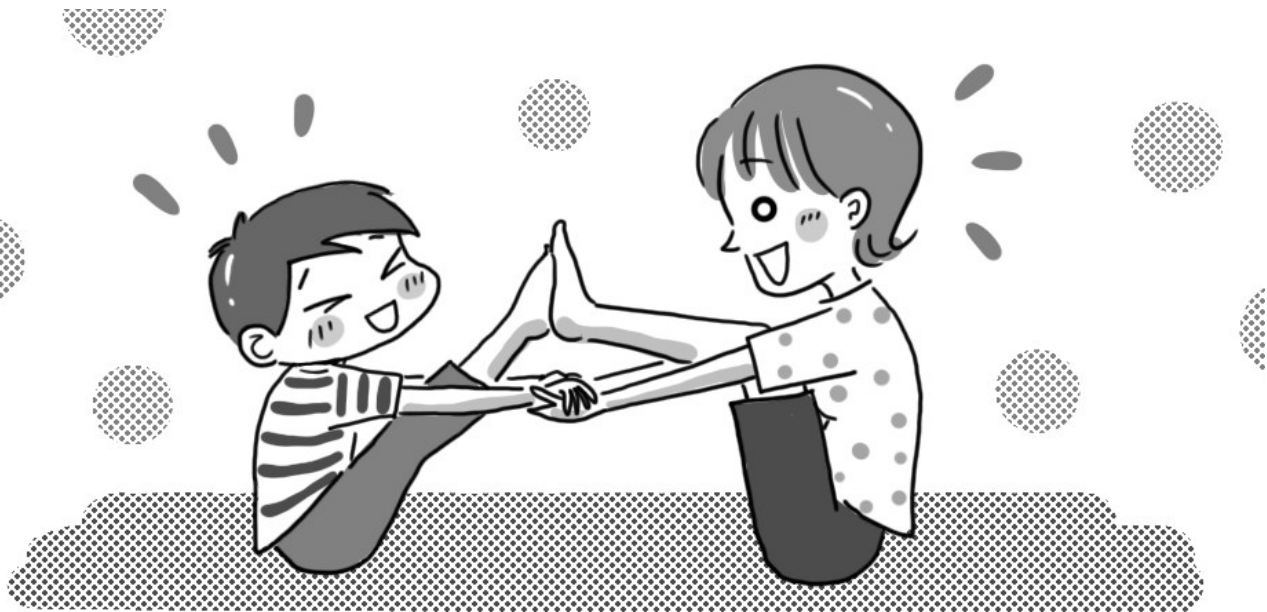
ワクワク通信



親子で遊ぼう!

5月号

～ 親子ヨガ ～



「親子ヨガ」はその名のとおりに、お母さんやお父さんとお子さんが一緒に行うヨガのことです。

親子ヨガは、親子の信頼関係を深め、親子の絆を強化できる方法の一つといわれています。

メリットには以下のようなものがあります：

- ① 心と体のコミュニケーション: 親子で呼吸を合わせ、スキンシップをとりながらヨガを行うことで、心身を通じたコミュニケーションが深まります。
- ② 成長のサポート: 0～3歳の赤ちゃんとはヨガを行うことで、脳の成長や運動神経の発達が促されます。
- ③ 運動不足の解消: 親子で一緒に運動することで、

運動不足を解消し、体力や筋力を向上させることにも期待ができます。

④ 精神的な安定: ヨガを通じてリラックスし、精神的な安定感を得ることができます。

⑤ 柔軟性の向上: ヨガのポーズで体の柔軟性が向上し、体の歪みを調整しやすくなります。

各地域で開催されているヨガ教室やヨガスタジオなどで行われていることもあります。気軽に自宅でやりたいという方のために親子ヨガの参考になる、動画・DVD・本などがたくさん出ているので、ぜひチェックしてみてください。

Father's Room パパの書齋



～ おすすめの「メンズシャンプー」～

男性は女性に比べて皮脂分泌が多いため、頭皮のトラブルが起こりやすいです。そのため、メンズシャンプーを選ぶ際は、自分の頭皮や髪質に適したものを選ぶことが健康な髪と頭皮の維持に欠かせません。メンズシャンプーは男性特有の頭皮環境に対応できるよう、脂性をコントロールしたり、抜け毛を防いだりする成分が含まれていることが多いです。日々のシャンプーを正しく行うことは、薄毛対策にも繋がります。

まず、頭皮の状態に合わせてシャンプーを選ぶことが、効果的なケアの鍵です。

◆フケやかゆみが気になる：フケやかゆみは、頭皮が乾燥していることが原因の場合が多いです。保湿効果のあるアミノ酸系シャンプーや、頭皮の油分バランスを整える成分が含まれたものを選びましょう。

◆脂性肌：脂性肌は、過剰な皮脂分泌が原因です。脂性を抑える石鹸系シャンプーや、さっぱりとした洗い

上がりのノンシリコンシャンプーが適しています。

◆乾燥肌：乾燥肌には、保湿力が高く、刺激の少ないアミノ酸系シャンプーがおすすめです。シャンプー後の保湿ケアも重要です。

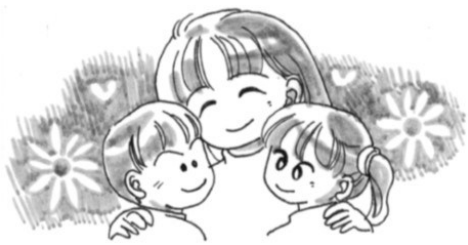
また、男性の髪と頭皮の状態は、年齢とともに変化します。年代別に最適なポイントは次のとおりです。

◆20代：この時期は皮脂の分泌が活発なため、洗浄力がある程度強いシャンプーがおすすめです。ただし、洗いすぎて頭皮を乾燥させないように、アミノ酸系のシャンプーが適しています。

◆30代：髪のボリュームやツヤが気になり始める時期。ノンシリコンや保湿成分が豊富なシャンプーを選び、髪にハリとコシを与えるケアが必要です。

◆40代以降：髪が細くなり、抜け毛が気になる時期。頭皮環境を整える育毛成分が含まれたシャンプーや、保湿力の高い製品を選びましょう。





ママの部屋 *Mother's Room*

～「麦わら帽子」の効果～

暑い夏……熱中症対策の一つとして「帽子を着用すること」はとても大切です。

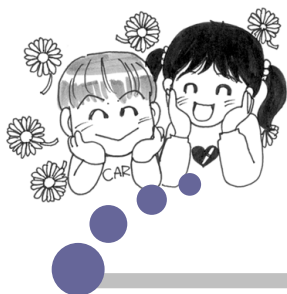
まず、帽子をかぶることで、頭部を直射日光から守り、体温の上昇を抑えることができます。頭部には多くの血管が集中しており、ここが熱くなると全身の体温も上昇しやすくなりますが、帽子をかぶることで、頭部の温度を下げることができ、熱中症のリスクを軽減してくれるのです。また、直射日光による眩しさを軽減することで、精神的な疲労を和らげる効果があります。精神的な疲れが蓄積すると、体の熱調節機能が低下し、熱中症のリスクが高まる可能性があると言われています。さらに、帽子は頭部の水分蒸発を抑える役割も果たします。特に通気性の良い素材の帽子を選ぶことで、汗をうまく外に逃がし、蒸し暑さを軽減することができます。

昔から多くの人に愛用されている「麦わら帽子」

は、天然素材である藁（わら）を使用して作られています。藁は通気性が高く、空気をよく通す特性があります。そのため、帽子の内部にこもりがちな熱を効果的に放出することができます。前記のとおり通気性が非常に重要なポイントで、帽子の内部が涼しく保たれることで、頭部の過熱を防ぎ、快適な着用感を得られます。また、麦わら帽子に使用されている麦稈真田（ばっかんさなだ）という素材は、紫外線に対して非常に強い耐性を持っています。この素材は約90%のUVカット率を持っており、紫外線を効果的に遮断する効果もあります。つまり、麦わら帽子は他の素材の帽子と比べても、紫外線対策において優れた性能を発揮するというわけです。

ツバの広い麦わら帽子は、ファッションアイテムとしても人気があります。肩まで紫外線から守り、夏のオフショルダースタイルにもぴったりです。





2027年入学に向けた「ラン活」

ラン活は「ランドセル活動」の略で、小学校へ入学するお子さんのために、保護者が入学の約1～2年前（主に年中さんの秋～年長さんの春頃）からカタログ請求・情報収集・展示会への参加・試着などを通して、最適なランドセルを選ぶという一連の活動のことです。人気の工房系やブランドは完売することもあるため、年長さんの4～5月には購入（予約）を済ませる家庭が増えています。実店舗や展示会に足を運んで「背負い心地」を確認し、工房見学や職人から直接情報を受け取れる体験型イベントも人気です。

近年人気のブランドは、工房系では「鞆工房山本」「土屋鞆」「池田屋」などです。メーカー系は、「フィットちゃん」「セイバン（天使のはね）」など、その他「くるピタ」「SHIFFON

（PAUL & JOEなど）」「grirose」なども注目されています。

2027年のランドセルのトレンド色は、女の子向けはラベンダー・ピンク・レッドでパール加工された明るく華やかな素材やくすみカラー、男の子向けはブラック系がメインで、ステッチや内装に青や赤を取り入れたもの、マットなシルバーと黒を組み合わせたものなどです。軽量な人工皮革（クラリーノ）が主流で、超軽量（980g～）や大容量モデルも注目されています。



子育てQ&A

英会話を学ばせたい

Q

少しでも早く英会話を学ばせたいと考えているのですが、いつから始めるのが良いのでしょうか？
（5歳男児）

A

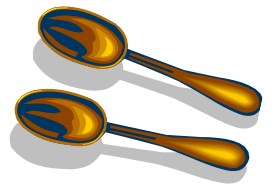
「なぜ英語学習をさせたいのか」によって違ってきます。「ネイティブのような発音や会話力を身につけさせたい」ということであれば、早い時期のスタートが望ましいかもしれません。脳科学者のなかでは「5歳までに英会話を始めるのが

理想的」と言われています。なぜなら、人間の脳の80%ほどが3歳～5歳の間に完成するという研究結果があるため、この脳が発達するタイミングでの英語学習が効果的だと言われているのです。

また、英語を効果的に習得するためには、タイムリミットについても言及されています。日本人にとって英語は第二言語にあたりますが、この第二言語は、思春期を超えるとネイティブレベルまでの上達はかなり難しいと言われているのです。

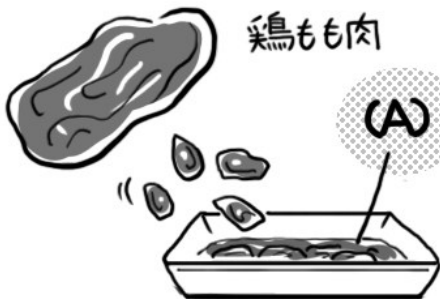
思春期の年齢は幅広く、厚生労働省の公式ページでは、「中学生～おおむね18歳まで」となっていますが、英語学習においては、「15歳前後」が一つの境目とされています。しかし、大人が無理強いのではなく、子ども自身が楽しく前向きに取り組めることが最も大切なポイントと言えます。ご参考にしてください。



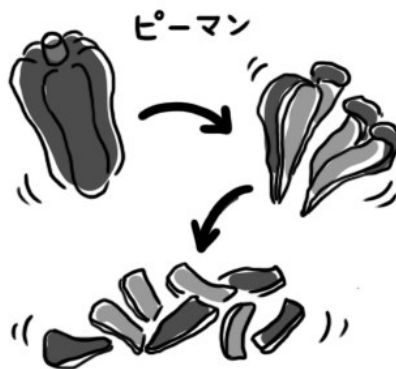


さわやかなぽんず風味で味わう★鶏肉と野菜の焼きびたし

1. 鶏もも肉は余分な脂肪を取り除き、ひと口大のそぎ切りにし、(A)で下味をつける。



2. ピーマンは縦に4等分し、長さを半分に切る。



材料 (2人分)

鶏もも肉: 1枚
 ピーマン: 1個
 ピーマン(赤): 1個
 ぽんず: 大さじ2
 オリーブオイル: 大さじ1/2

(A) 下味
 塩: 少々
 こしょう: 少々
 酒: 大さじ1

3. フライパンにオリーブオイルを熱し、1.の汁気をきって加え、両面焼きふたをして中まで火を通して2.も加えて焼く。



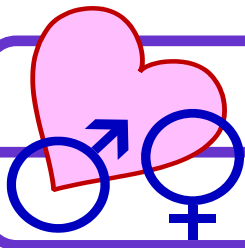
4. バットに3.とぽんずを合わせ、上下を返しながら10分ほどつけて味をなじませ器に盛りつける。



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

「焼きびたし」とは、フライパンで一度焼いた食材を、しょうゆなどを加えた調味出汁に浸して味を染み込ませる料理です。使用する食材には特に決まりはなく、野菜や魚介類など様々なものが使われます。焼くことで香りが引き立ち、食材のうま味も引き出されるのが特徴です。他にも、「煮びたし」「揚げびたし」と呼ばれるものもあります。「煮びたし」は、主に小松菜や茄子といった野菜などの食材を軽く煮て、出汁に浸して冷ましながらかき混ぜます。揚げた食材を出汁に浸す場合は「揚げびたし」と呼ばれます。





あなたの深層心理に迫る!!

本当の自分は？ ～心をさぐるフチテスト～



近所におしゃれなスーパーができ、マイバッグがプレゼントされています。あなたならどのデザインを選びますか？

????



いとし

★ この問題でわかるのは、「人間関係での境界線の引き方」です ★

A：状況適応タイプ。状況や相手に応じて境界線を柔軟に調整します。相手に合わせているわけではありませんが、自分の態度や対応を使い分ける臨機応変さがあり、器用な人でしょう。

B：曖昧タイプ。境界線が不明確で、外部との境界があまりないようです。他人の要求を断るのが苦手で、自分の限界を超えてしまうことも。他人の問題に巻き込まれやすいので、気を付けて。

C：厳重タイプ。非常に明確で強固な境界線を設定しており、プライバシーを大切にしています。その代わり一度境界線の内側に入れば、身内のような信頼で結ばれるようです。

D：バランス重視タイプ。境界線をバランス良く設定し、意見や感情を正しく表現しつつ、他人の意見も尊重することができます。但し、このバランスがうまく取れない相手には、躊躇なく線引きします。

