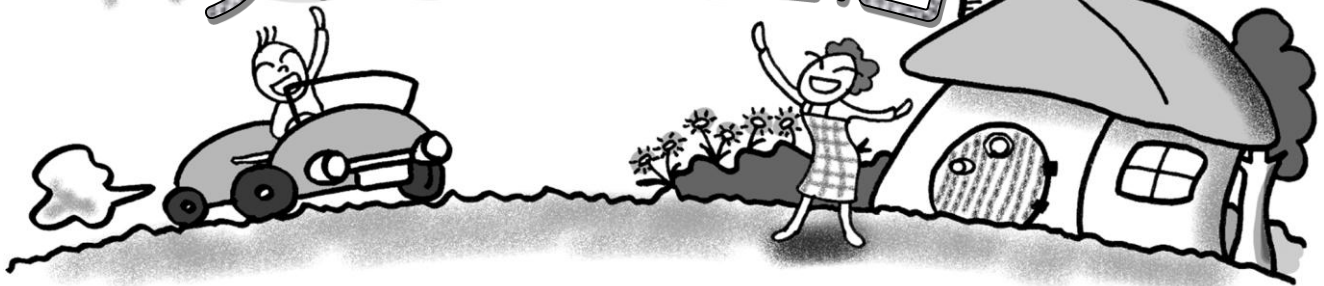


奥様!

うれしい、たのしい

令和8年9月10日
第281号

ワクワク通信



親子で遊ぼう!

9月号

～家族でボウリング～



ボウリングは体力差の影響が小さく、お子さんから高齢の方（祖父母）まで幅広い年齢層と一緒に同じフィールドで楽しめるスポーツです。簡単なルールで構成されているため、子どもでも理解しやすく、家族全員がリラックスして楽しめるのも魅力の一つです。得点以外にも、投球フォームを競ったり、家族全員で応援し合ったりすることで、スコアにこだわらない楽しみ方ができます。楽しい体験を共有することで、親子の絆を深めるアクティビティとして最適です。

例えば、投げる順番が回ってくるまでの待ち時間が長く、ベンチで座って話す時間が多いため家

族でワイワイ会話を楽しめます。また、「チーム対抗戦」にすることで、家族の一体感がさらに高まります。

また、1ゲームで約40 kcalを消費し、全身の血流を促すこともできる有酸素運動で、子どもにとっては知育効果を高めることにも繋がります。どこにボールを当てればピンが倒れるか、どう狙えばスペアが取れるかなどを考えることで、子どもの脳の発達にも良い影響を与えるのです。

天候に左右されず、雨の日や猛暑日など外で遊べない日でも屋内で安全に身体を動かせる、貴重な屋内レジャーでもあります。



～ シェービング剤の選び方 ～

シェービング剤は、ヒゲやムダ毛をカミソリで剃る際に使用する専用の潤滑剤です。肌を保護し、ヒゲを柔らかくし、カミソリの摩擦を減らすという効果があります。髭剃りがスムーズになり、カミソリ負けや切り傷などの肌トラブルを防ぐ役割もあるため、多くのパパが日常的に使っているのではないのでしょうか。

以前は、チューブなどに入ったクリームを泡立てて使うタイプがメインでしたが、近年は「シェービングフォーム」や「シェービングジェル」が登場し、主流となっています。

シェービングフォーム（泡）は、ワンプッシュで簡単に濃密な泡が出るため、朝の忙しい時間帯でも手軽に使えます。泡がクッションの役割を果たし、カミソリの摩擦から肌を優しく守ります。肌が弱い方や、ヒリヒリしやすい方におすすめです。しかし泡でヒゲが隠れてしまうため、どこを剃ったか分かりにくい場

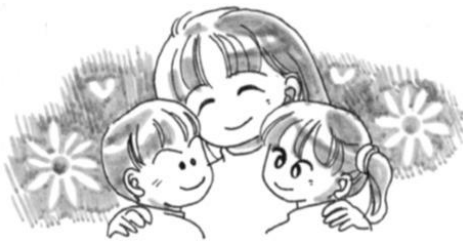
合があります。

シェービングジェルは、肌に直接塗り込むタイプで、透明なものが多くヒゲの生え際や剃り残しを確認しやすいのが特徴です。カミソリと肌の間の摩擦を極限まで減らし、スムーズな剃り心地を実現します。ヒゲをしっかり立たせるため、深剃りしたい方に最適です。但し、フォームのような泡立ちがないため、自分でしっかりと伸ばす必要があります。

敏感肌の方・カミソリ負けしやすい方・時短を重視する方にはフォームがおすすめ、濃いヒゲをしっかり深剃りしたい方・ヒゲの形を整えたい方・剃り残しを防ぎたい方にはジェルが適しています。

いずれも、メントール（清涼成分）が含まれるものは爽快感がありますが、敏感肌には刺激になることもあります。肌トラブルが気になる方は「無香料・低刺激」と記載されたものを選ぶのがおすすめです。





ママの部屋 *Mother's Room*

～ 間接照明の美容効果 ～

間接照明は、天井・壁・床などに光源を当て、その反射した光を利用して空間を照らす人気の照明手法です。光源が直接視界に入らないため眩しさが抑えられ、柔らかな光でリラックス効果や空間に奥行きを感じさせる効果があります。次のような美容効果にも期待できます。

① 美肌見え効果（肌トラブルのカバー）…天井から直接照らす光は顔に強い影を作り、シミやシワ、毛穴を強調してしまいます。壁や天井に光を反射させる間接照明は、光を拡散させて陰影を柔らかくするため、肌の凹凸が目立たず美しく見えます。

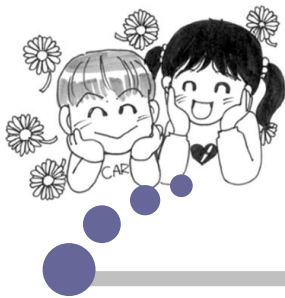
② ホルモン分泌の促進と快眠…夕暮れ時のようなオレンジ色の温かい光（電球色）は、脳をリラックスモードに切り替えます。これにより、睡眠を促すホルモン「メラトニン」の分泌がスムーズになり、肌の修復が行われる質の高い睡眠へと繋がります。

③ ストレスの軽減（自律神経の安定）…強い光を長時間浴びると交感神経が優位になり、緊張状態が続きます。光源が直接目に入らない間接照明は、副交感神経を刺激してリラックス状態を作り出すため、ストレスホルモンの低減に役立ちます。

④ メイクの仕上がり向上…メイクをする際、お部屋の照明が明るすぎたり位置が悪かったりすると、影ができて濃淡を誤る原因になります。顔の横から自然光に近い間接的な明かりを当てることで、顔全体が均一に照らされ、メイクのムラを防ぐことができます。

効果を最大限に引き出すためには、就寝前やリラックスタイムには、夕日や焚き火に近い約2700K～3000Kの電球色がおすすめ。床に近い場所に光を配置し、直接視界に入らない角度やデザイン（シェード付きなど）の照明を選びましょう。





キッズニュース

Kids News

「wa-gu-mi」ONE PIECE 海賊船シリーズ

“作る楽しさ”と“飾る楽しさ”をテーマに展開する竹製3Dクラフトアートブランド「wa-gu-mi」（発売元『株式会社 エーゾーン』）は、大人気TVアニメ「ONE PIECE」シリーズに登場する人気の海賊船を再現した「wa-gu-mi」ONE PIECE 海賊船シリーズ（全6種）を、6月に発売しました。

「wa-gu-mi」は、竹素材ならではの温かみある質感を活かした3Dクラフトアートです。接着剤や工具を使用せずに組み立てられるため、クラフト初心者でも気軽に楽しめます。

ONE PIECE 海賊船シリーズでは、精巧なレーザーカットによって、それぞれの海賊船の特徴的なフォルムを表現。帆部分は紙素材を採用し、作品の世界観がよりリアルに再現されています。完成品は

手のひらに乗るコンパクトサイズで、デスクや棚にも飾りやすいサイズ感となっています。思わず全種類を集めて並べたくなるコレクション性も魅力です。

ラインナップは「ゴーイング・メリー号」や「サウザンド・サニー号」をはじめ、ONE PIECEの世界観を楽しめる全6種です。ONE PIECEの世界観を

“自分の手で組み上げる”体験に加え、組み立てに没頭する時間や、完成後にインテリアとして飾る楽しさも味わえます。



子育てQ&A

子どものデジタルデトックス

Q

学校から帰ってくると、ずっとゲームをしています。デジタルデトックスをさせたいのですが、どう対応したら？

（小学3年生・男児）

A

スマホやゲームの普及によるユーザーの低年齢化が進み、ゲーム利用率は9歳以上で91パーセント、ほぼ毎日利用しているという子どももその半数以上を占めます。デジタル機器との付き合い方は多くの保護者が直面する課題です。ただ、一方的にゲームは良

くないものだと思いつけ、大人の価値判断を押し付けると、子どもはどうしても反発します。ゲームの中で、ルールに従うことの大切さを学んだり、子どもなりの社会性を身につけたりということがあり、一概に悪いと言い切れないものもあります。また、子どもは言葉にできない不安やストレスを抱えていて、ゲームをすることで気持ちを落ち着かせたり気を紛らわせたりしている部分があり、デジタル空間には「心の避難所」という側面もあるようです。

そのうえで、デジタルデトックスをするには、子どもに寄り添いつつ「親も一緒に」が大切になります。例えば、少しの時間でも親子共にスマホを置いて、一緒に野外に出かけてみたり、ボードゲームをしたり、子どもの好きなお菓子を一緒に食べながら会話したりと、無理なく楽しめるデジタルデトックスを少しずつ工夫してみましょう。





女大辞典

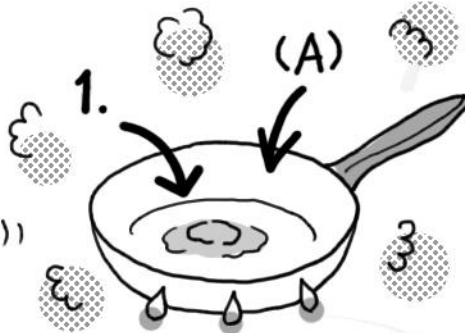


豆乳でヘルシーに★生鮭の洋風クリーム煮

1. ほうれん草は3cm長さに切る。



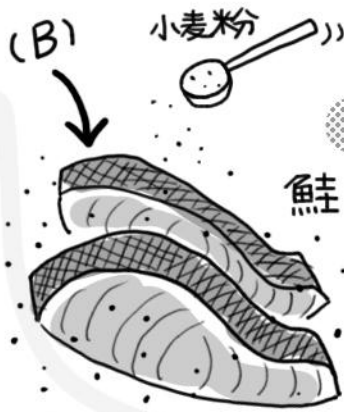
2. フライパンにバター半量を入れて中火で熱し、バターが溶けたら1.を入れて炒め、(A)で調味して取り出す。



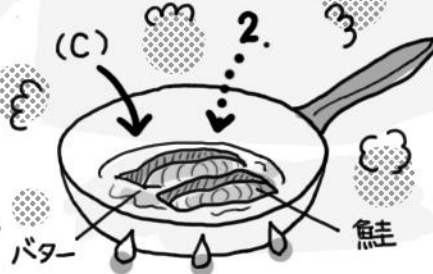
材料 (2人分)

ほうれん草: 100g
生鮭(切り身): 2切れ
小麦粉: 適量
バター: 小さじ2
(A) しょうゆ: 小さじ1
こしょう: 少々
(B) 塩: 少々
こしょう: 少々
(C) 無調整豆乳: 1/2カップ
生クリーム: 大さじ2
しょうゆ: 小さじ1

3. 鮭は(B)をふり、小麦粉をまぶす。



4. フライパンに残りのバターを入れて中火で熱し、3.の鮭を入れて両面を焼き、(C)を加え、空いているところに2.を入れ、沸騰したら弱火にして4~5分煮る。



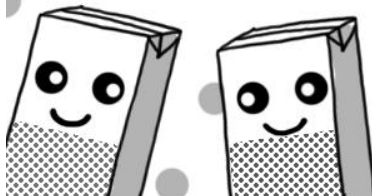
5. 器に鮭とほうれん草を盛りつけ、ソースをかける。



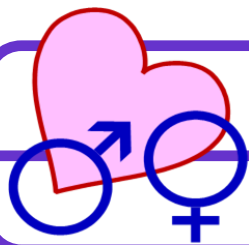
【参考】キッコーマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>

調整豆乳

無調整豆乳



豆乳には無調整豆乳と調製豆乳があります。無調整豆乳は大豆の風味が強く、料理に使いやすく、牛乳に近い使い方ができます。調製豆乳は甘みがあるため、料理によっては味が変わることがあります。用途によって使い分けると良いでしょう。豆乳と牛乳はどちらもたんぱく質を含みますが、カルシウムは牛乳の方が多く、豆乳は1/3程度です。一方で、豆乳には鉄や食物繊維、大豆イソフラボンが含まれ、牛乳にはない栄養素を摂取できます。カロリーや脂質は無調整豆乳が低く、糖質も抑えられるため、ダイエット中や糖質制限中の方には適しています。



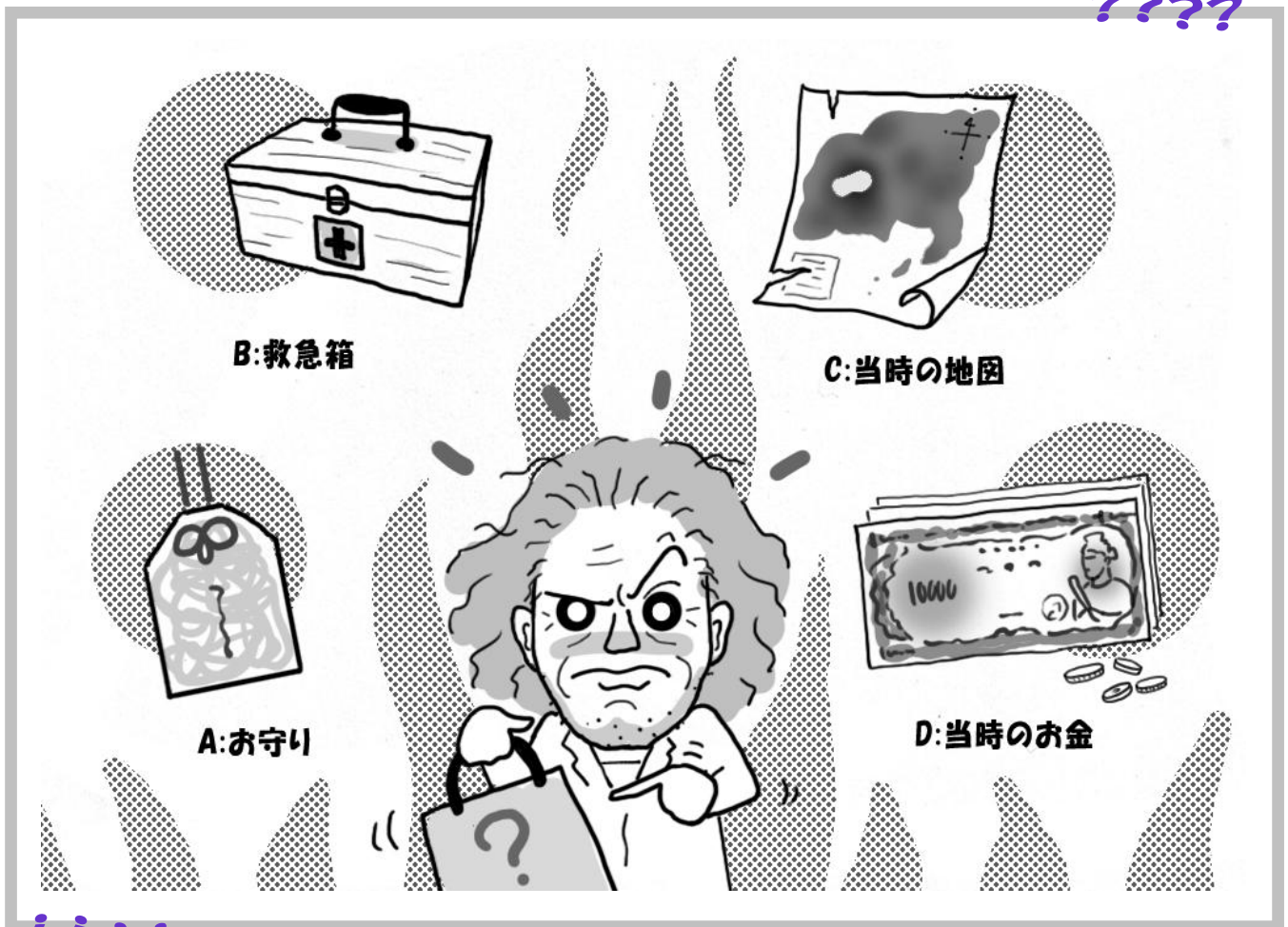
あなたの深層心理に迫る!!

本当の自分は？ ～心をさぐるフキテスト～



あなたは、タイムマシンで過去に戻ろうとしています。
すると、タイムマシンを作った博士が
とある物を持たせてくれました。それは、何ですか？

????



~~~~~

★ この問題でわかるのは、「今、あなたが取り戻したい力」です ★

- A：お守り…あなたが取り戻したいものは、集中力。お守りで、一心に祈ったり願ったりという姿がイメージされます。目移りしたり中途半端になったりしないよう、集中力を取り戻したいと思っています。
- B：救急箱…あなたが取り戻したいものは、持続性です。薬の力を活用して健康維持をするイメージで、目標に向かって邁進できるような、心身の持続性・力強さを取り戻したいと思っています。
- C：当時の地図…あなたが取り戻したいものは、想像力です。その地の全体をイメージできる地図は、俯瞰的であることの象徴。目の前のことに縛られない、豊かな想像力を取り戻したいと思っています。
- D：当時のお金…あなたが取り戻したいものは、安心感です。現状や将来への不安がよぎり、もっと伸び伸びとお金のことを気にせず暮らせるような、安心感を取り戻したいと思っています。

