

奥様!

うれしい、たのしい

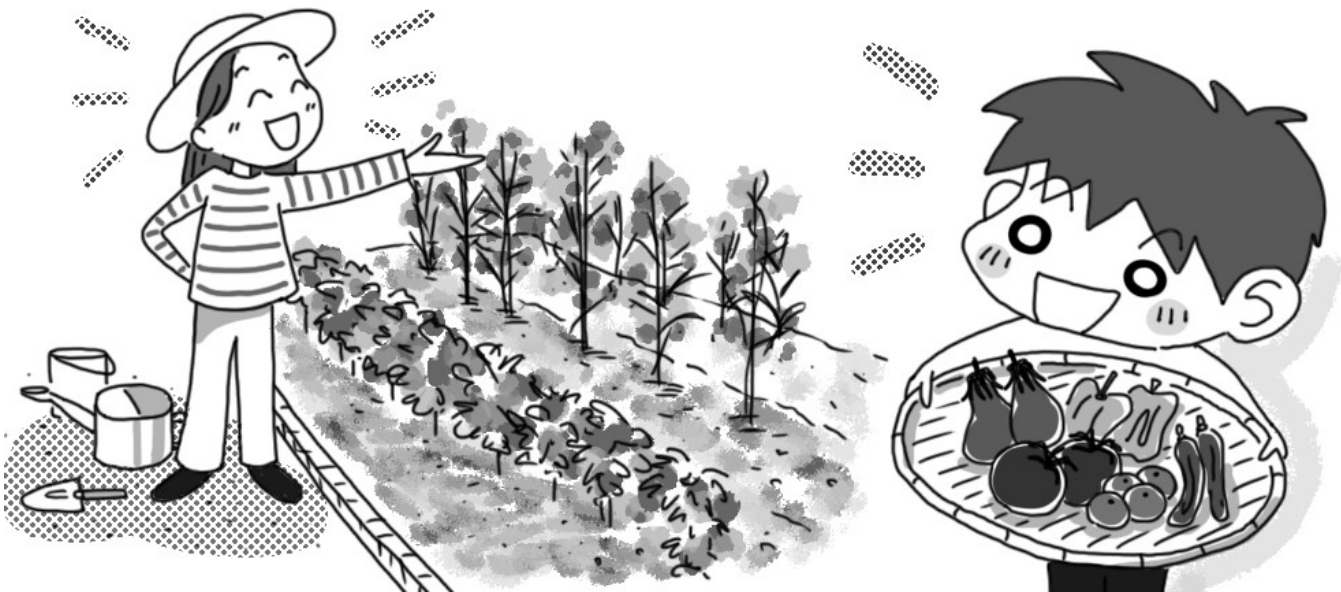
ワクワク通信



親子で遊ぼう!

4月号

～ 家庭菜園をはじめよう～



「子どもと何か新しいことを始めたい」「親子で何かに挑戦したい!」そんな方にもおすすめなのが家庭菜園です。子どもにとっていつもスーパーで見かける野菜を実際に作ってみると、その過程で様々な経験をすることができます。食育や好き嫌いの克服にも効果があることがわかっています。水やりや収穫など、簡単な作業が多い家庭菜園は、小さな子どもにもおすすめです。「やってみたいけど、庭や畑がない」という方でも、ベランダ菜園なら手軽に始められるでしょう。代表的なミニトマトやゴーヤはもちろん、スイカやカボチャもベランダのプラン

ターで育てられます。「やっぱり畑じゃないと」という方は、市民農園などのレンタル農園を探してみましょう。道具を貸してくれる農園もあります。

まずいつから始めるのか計画を立ててみましょう。初心者でも育てやすい野菜・食べてみたい野菜・好きな野菜などの育て方をチェックし、タイミングを考えると良いでしょう。「野菜が育ったら、どんな風に食べようかな?」と親子で一緒に想像するだけで楽しいでしょう。子どもへの食育として、また、家族が野菜や食に興味を持つための取り組みとして、ぜひ家庭菜園を取り入れてみましょう。

Father's Room パパの書齋



～ キャリーケースのブランド ～

旅行や出張で、荷物を持ち運ぶのに便利なキャリーケース。プライベートだけでなく、ビジネスシーンでも目に触れることも多く、どんなものを選ぶかはとても重要です。

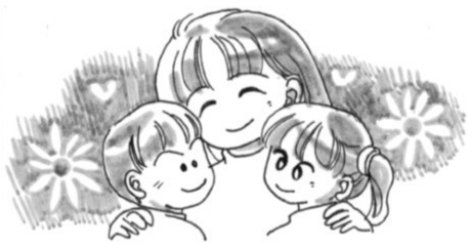
まず、キャリーケースの容量の目安は「1泊につき10リットル」が一般的で、旅行の目的やお土産の量などによって、荷物の量は変わってきます。荷物が多くなりがちと感じる方は、「少し大きめ」の容量で選ぶのがよいでしょう。また、デザイン性も大切ですが、なんといっても耐久性が一番。その理由は国内はともかく、海外の空港では丁寧な扱いは期待できないからです。余談ですが、海外のラグジュアリーリゾートホテルに傷だらけでステッカーだらけのキャリーケースで訪れるのはNG。多少の傷は味ですが、エレベーター前の騒がしい部屋や低層階の日の当たらない部屋をあてがわれかねません。そういった意味でも、技術

革新や品質管理に余念の無い、傷つきにくく壊れにくいアイテムを数多く展開しているブランドを選ぶことをおすすめします。「持ち物はその人自身を表す」と言われるように、その人のライフスタイルや、趣味趣向が表れやすいものでもあります。ぜひ大人の男性にふさわしい、高品質なアイテムを選ぶことをおすすめします。

おすすめのブランドは、世界シェアNo.1のブランドとして業界を牽引し続ける「Samsonite（サムソナイト）」、日本の老舗旅行かばんメーカー「エース（ACE）」が展開している「PROTECA（プロテカ）」、シンプルで機能性・耐久性がありつつリーズナブルな価格のドイツ『BERMAS（バーマス）』、ポップなデザインがおしゃれな男性に人気の「American Tourister（アメリカンツーリスター）」などです。

ご参考にされてください。





ママの部屋 *Mother's Room*

～ 大人世代のブリーチ ～

一般的に髪の色素を抜くことを「ブリーチ」といい、色素を抜くことで毛色が明るくなり、ハイトーンカラーを楽しむことができます。ヘアサロンで専用のブリーチ剤を使用して施術したり、市販されているブリーチ剤でセルフで行ったりすることも可能です。

ヘアカラーはカラー剤で髪の毛を染めることで、最近では、ブリーチとヘアカラーをダブルで行う「ダブルカラー」を行うことが多いです。髪をまずブリーチで脱色し、その後ヘアカラーで染色するというものですが、2段階でカラーリングすることで、黒髪では入りにくいようなカラーも入れることができ、発色のいい髪色を楽しめると言われています。例えば「ミルクティーアッシュカラー」と言われるような人気のカラーは、ふんわりとした印象で透明感やフェミニンな雰囲気もありますが、もしこれをブリーチせずに加えると、くすみ感のあるダークトーンに仕上がってしま

います。「ブリーチは若い世代が行うもの」という感覚の方も少なくないようですが、色だけでなく「白髪が目立たなくなる」といったメリットもあるため、40代以上の女性でも、興味がある方はぜひ取り入れてみましょう。

但し、ブリーチには「髪がいたみやすい」というデメリットもあるため、もともと髪質が弱い方や量が少ない人は、美容師さんと相談しながら、しっかりとしたヘアケアを継続的に行う必要があります。近年はブリーチ後のヘアケア剤も進化し、高度なものがたくさん出ていますので、まめなお手入れを意識してみましょう。

髪全体にブリーチを施すのではなく、部分的に「ハイライトとして入れる」「インナーカラーにつかう」といった方法で楽しむことができるため、最初はそのような形で取り入れるのも楽しいでしょう。





「読み聞かせ」のバイブル『えほんのせかい こどものせかい』

2022年に亡くなった児童文学作家・松岡享子さんが、読み聞かせに関するアドバイスを綴った『えほんのせかい こどものせかい』（文春文庫刊）が、今、子育て中のママやパパから熱い視線を集めています。

もともと本書の単行本は1987年に刊行され、以来ずっと版を重ねてきたロングセラーで、絵本の読み聞かせを志す人には「教科書」「バイブル」と言われているほど支持を集め、読者の信頼を得ている本です。「どのように絵本を読み聞かせしたら良いか？」という疑問には、写真やイラストを交えながら分かりやすく丁寧に解説されています。また、子どもたちに最も喜ばれた、グループの読み聞かせにおすすめしたい34冊の絵本が、写真入りで紹介されています。

滋賀県大津市立図書館の司書・松本まどかさんは、読売新聞の連載『読書の達人・司書のコレ絶対読んで！』（2023年10月7日掲載）で、「語りかけるようなやわらかい文章が、スッと心に溶け込みます。」とインタビューで答えています。文春文庫の担当者も、「この本で紹介されている読み聞かせのコツは実践できるものばかりなので、幼稚園や小学校の“お受験”を目指す親御さんにとっても、頼りになる本であることは間違いないですね」と語っています。



子育てQ&A

転んだとき手が出ない

Q

活発に動くようになりましたが、転んだとき手が出ずに顔に傷を作ることが多いです。対処法はありますか？【2歳 女兒】

A

以前と比べ、生活環境の変化により、家庭の中でハイハイをする機会が減っていることが原因の一つといわれています。腕の力が弱くなっていると、手が出ても体を支えきれずに、顔をぶつけてしまうようです。赤ちゃん時代にハイハイ

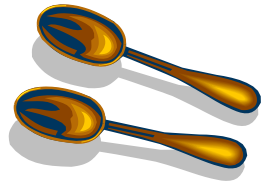
をする期間が短かったとしても、日常の中にハイハイの動作を工夫して取り入れることで、腕の筋力など体を支える力を身につけることができます。まずは、ハイハイをのびのびさせてあげられるような環境を整えてあげましょう。部屋の中の家具の配置などを工夫して、赤ちゃんが過ごすスペースをできるだけ広めにとってみてください。広いスペースがとれない場合は、児童館やキッズスペースなど、思う存分ハイハイできるような

施設に遊びに行くのもいいですね。少し離れたところから赤ちゃんに呼びかけて、ハイハイでこちらに来るように誘導する遊びもおすすめです。遊びの中にハイハイの動きを取り入れるのはいかがでしょうか？たとえば、廊下の先に物を置いて、ハイハイで取りにいく速さを競うなど、ゲーム化すると喜んでくれます。





女辞典 大辞典



ほどよい辛みがアクセントに★レバーのソース煮

1 鶏レバーは食べやすく切る。苦い緑色の部分や血や脂肪のかたまりを取り除いて洗い水気をきる。

2 鍋にウスターソースを煮立て少し煮詰めてから酒と①を加え、3~4分煮て7~8割まで火を通す。

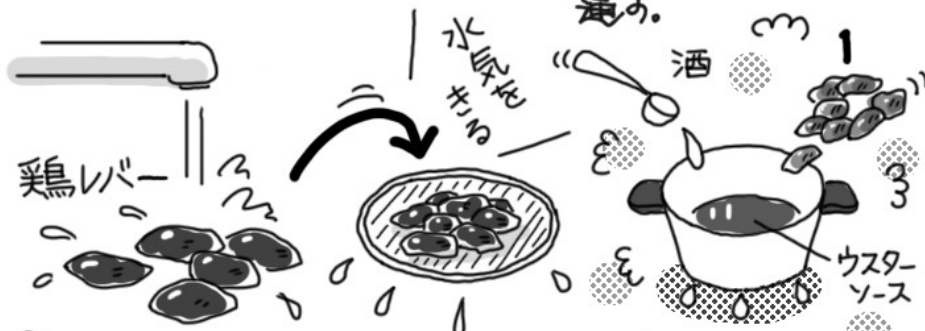
材料(4人分)

鶏レバー: 300g

ウスターソース: 大さじ4

酒: 大さじ3

しょうゆ: 小さじ1



3 一度火を止め、汁気をきりながらレバーを取り出す。

4 煮汁を煮詰め、水分がほとんどなくなったらレバーをもどし、煮絡めて完全に火を通す。火を止め、しょうゆを加えて絡める。



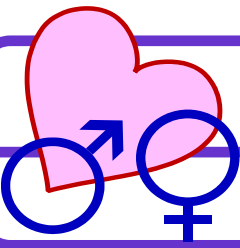
【参考】キッコーマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>



鶏レバーに多い栄養素は、ビタミンA・ビタミンB群（B2、B12、葉酸、ピオチン、パントテン酸）・鉄分・モリブデン・セレンなどです。その効果として、貧血予防・疲労回復・ダイエット・感染症の予防・動脈硬化や心筋梗塞の予防・口内炎の予防と改善・肌や髪を美しくするなどが期待できます。

栄養も効果もぎっしり詰まった鶏レバーは、ひとくち食べるだけでも十分と言われています。疲れがたまったり、血圧やコレステロールが気になる時、風邪をひきやすい季節など、ぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか。





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～



動物園で笹を食べている愛くるしいパンダを見ていたら、あなたのことを見ながらうなずきました。あなたはこの行動をどう思いましたか？

????



B:「この笹おいしい!」と思っている



C:「あなたもどうぞ」と勧められた

キュン♡



A:自分に好意を持ってくれた



D:ただ頭を下げるだけ

いとし

★この問題でわかるのは、「あなたが向いている仕事」です★

A: 自分に好意を持ってくれた…自己肯定感が高い人です。ポジティブな人柄は周りの人からの評価も悪くないでしょう。そんなあなたには営業や接客業など、人と接する職業が向いています。

B: 「この笹おいしい!」と思っている…人を評価する力があり、客観的に物事を見ることに長けているタイプです。会社の中の人事担当やクレーム対応、カウンセラーなどが向いています。

C: 「あなたもどうぞ」と勧められた…空想が大好きで想像力豊かなあなたは、他の人がびっくりするようなアイデアを思いつきます。商品企画やマーケティングなどアイデアを活かせる仕事がぴったり。

D: ただ頭を下げるだけ…物事を現実的に考える人です。どのようなシーンでも、その場のルールに沿って仕事に取り組めます。経理や秘書などのきっちりした事務職が向いているでしょう。

