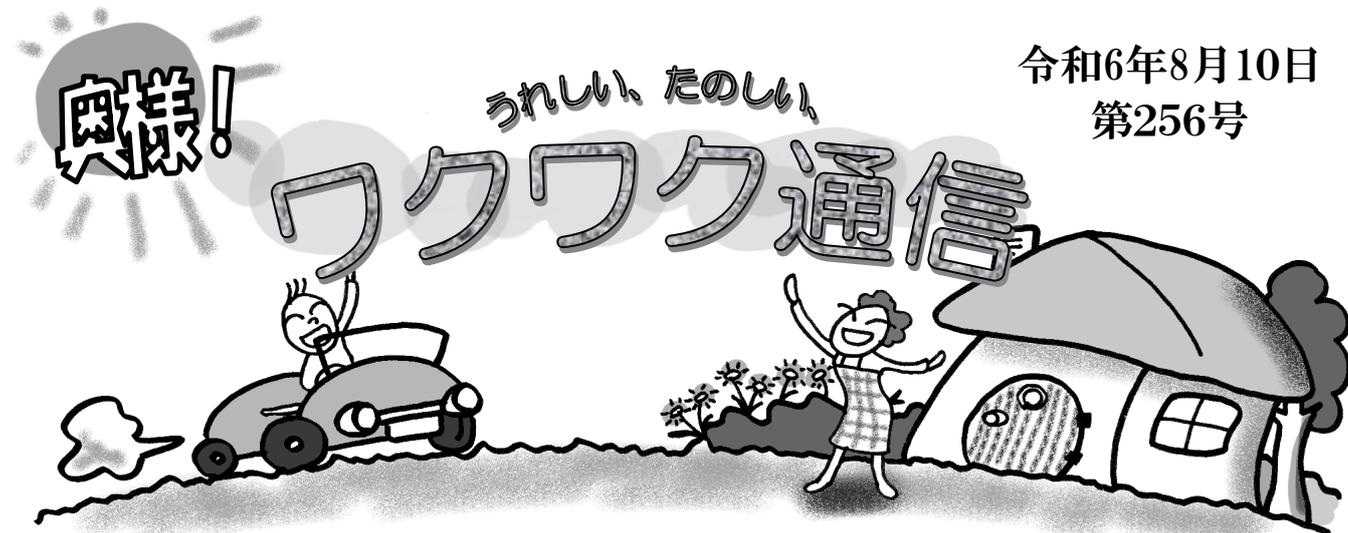


令和6年8月10日
第256号



親子で遊ぼう！

8月号

～ お盆について語り合おう～



大人は何気なく使う「お盆」という言葉ですが、子どもに説明するのは難しいかもしれませんね。

お盆は「亡くなった方の魂が戻ってくる期間」で、正式には「盂蘭盆会(うらぼんえ)」と呼ばれます。ご先祖様たちが現世に戻ってきて、自宅で過ごし、お盆を終えるとまたあの世に戻る→初日にそれをお迎えし、最終日にお送りするという仏教に基づいた風習です。一般的には8月13～15日の3日間とされていますが、一部7月の地域もあります。

お供え物(生花や野菜・お菓子・乾物のような食べ物)をしたり提灯を飾ったり、お墓参りに行った

りして、戻ってきた魂を供養します。実家への帰省・親せきの集まりなどを行うことも多いでしょうし、全国各地で、盆踊りをはじめ昔から伝わる賑やかな行事が催されることもあります。いずれも、ご先祖様に感謝する意味が込められています。

住宅事情によって、自宅で行うお盆の風習を受け継ぐことは難しくなっていますが、ご先祖様に感謝する気持ちだけはしっかり受け継いでいきたいものです。夏はそういったことを子どもに伝え、親子ともに静かに向き合うことができる機会です。ぜひ、家族で語り合ってみましょう。

Father's Room パパの書齋



～「オーディオブック」のススメ～

オーディオブックとは、簡単にいうと「耳で聴く本」です。目で文字を追う必要がないので、ながら作業や英語のリスニング強化にも役立ちます。人気の声優さんやナレーターなど、声のプロが朗読してくれるから、聴きやすく、すんなりと話の世界に入り込めます。また、ほとんどが電子書籍のようにスマホ等にダウンロードして利用するものとなっているので、重い書籍を持ち歩く必要がありません。外出先で本を読みたいと思ったら、たとえ小さな単行本でもやはりバッグの中では邪魔になるものです。スマホ一つで本を持ち歩けるといえる点は、本好きには大きなメリットといえるでしょう。さらに、文字を読むのが苦手な人や、活字を読んでいると眠くなってしまおうといった人でも、耳で聴きながら移動中でも読書が楽しめます。

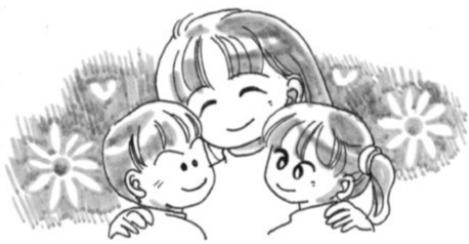
現在、オーディオブックサービスを提供している会社はいくつもありますので、どこが自分に合っている

のかはしっかりと選んでおく必要があります。

料金体系には大きく分けて2種類あります。まずは定額料金を支払えば聴き放題になる「聴き放題プラン」と欲しい本を1冊ごと購入する「単品購入」があります。サービスによっては無料のお試しプランを用意しているところがありますから、まずはお試しで使い勝手を試してみると良いでしょう。

また、好むジャンルが揃っているかどうか、それぞれのラインナップを事前にしっかりと確認しておきましょう。速度調整ができるかどうかのも一つの基準と言えるでしょう。再生速度を上げたり下げたりできるかはアプリによって違いがありますが、2倍速～4倍速程度まで調整ができるものもあります。再生速度を上げることで、1時間程度かかる本を30分から40分ほどと短時間で読み終えることができますので、たくさん本を読みたいときには助かります。





ママの部屋 *Mother's Room*

～ 女性向け「サブスク」～

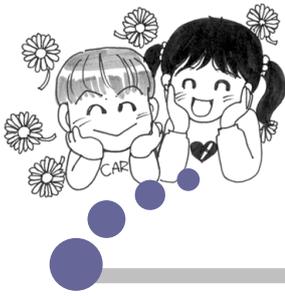
サブスク（サブスクリプション）は、毎月一定の金額を支払うことで商品やサービスを利用できるというシステムを指します（月額料金を支払って〇〇放題など）が、最近では女性向けサブスクの人气が高まっており、各社さまざまなサービスを打ち出しています。グルメや美容系、ライフスタイル、ファッション、エンタメ、ヘルスなどカテゴリは様々です。人気の3つをご紹介しますので、女性向けサブスクを試してみたい方は、これをもとにリサーチしてみてください。

■グルメ系「パンスク」…独自の冷凍技術で焼き立てのパンの香りや食感を閉じ込めた、パンの定期便です。解凍して温め直すだけで作り立ての味を再現でき、自宅にいながら全国のパン屋さんの味を楽しむことができます。1箱8個前後のパンが3,990円（税込）。お届け間隔は2週間に1度・1ヶ月に1度・2ヶ月に1度など柔軟に変更可能です。

■ファッション系「エアークローゼット」…プロのスタイリストがコーディネートした洋服が借り放題で、「服を選ぶ時間がない」「どのような服を着ればいいのかわからない」など自分で選ぶのが手間な人にはおすすめのサブスクです。料金プランは、月額で、ライト・7,480円、レギュラー・10,780円、プラスサイズ・14,080円です。

■美容系「じぶんdeエステ」…日本初の定額制セルフエステで、通常のエステ施術で1回2～3万円（相場）のマシンを自分で使え、しかも使い放題というものです。店舗数が増加しているので、お近くの店舗をチェックしてみましょう。プランは、月額で、「グリーン」、デイトイム45分・6,578円、「エメラルド」、デイトイム95分 10,780円、「ピンク」、オールタイム45分・10,780円、「ルビー」、オールタイム75分・12,980円などがあります。





「キッズカメラ」をチェックしてみよう

キッズカメラとは、子ども向けに作られたコンパクトデジタルカメラのことを指します。カラフルでかわいらしいデザインのボディに扱いやすいボタンを搭載。小さな子が気に入りやすく、誕生日やクリスマスのプレゼントとしても人気です。頑丈に設計されているモデルが多く、衝撃や水濡れに対する耐久性を備えているものがほとんどです。遊び盛りの子にも安心して持たせられます。大人向けのデジカメと比較し、価格が安いのも魅力。子どもがカメラや写真に興味を持っているものの、大人用のデジカメやスマホを与えるのは抵抗があるという場合にも重宝します。

子どもの好奇心や集中力、感性を育むのも、カメラを持たせる人気の理由のひとつです。

キッズカメラを選ぶ際は、まずは子どもの年齢

に合ったモデルを選びましょう。3～5歳程度の未就学児には、あまり機能が複雑ではないシンプル設計のモデルがぴったり。6～7歳程度の小学校低学年の子なら、ズームや連写など撮影機能のバリエーションが多いモノがおすすめです。8歳以上の中学年・高学年の子には、多機能で汎用性の高いモデルが向いています。パソコンやスマホなどに写真データを送れるBluetooth・Wi-Fi機能を搭載したモデルや水中撮影できるタイプなどもチェックしてみてください。



子育てQ&A

「甘えさせること」と「甘やかすこと」

Q

子どもに「甘えさせること」と子どもを「甘やかすこと」は、どう違うのでしょうか？

【4歳男児】

A

子どもと接していると、「甘えさせる」と「甘やかす」はそれぞれどのようなことなのか……と、考えることもあるでしょう。

まず、「甘えさせる」とは、子どもが信頼しているお母さんに抱きついたり、抱っこを求めたり、話しか

けたりという時にその要求を満たし、受け入れてあげることです。「情緒の安定を図ること＝甘えさせる」につながるのではないかと思います。一方「甘やかす」は、子どものいいなりになり、子どもが自分で出来ることも大人が手を出してしまったり、お金や物などの要求を簡単に受け入れてしまったりする状態です。無意識にやってしまうこともあるかもしれません。

乳幼児期は、しっかり目を見て話すことも含め、スキンシップが重要

と言えます。乳幼児期に大人にたくさん甘えることができ、それを受け入れてもらった子どもは心が満たされ、安定した生活を送るようになっていわれています。自分は愛されているんだと感じることにより、信頼関係が生まれ、成長後の人間関係を築く基礎にもつながります。どうか、十分に甘えさせてあげてください。





女辞典 大辞典



やみつきになりそうな味★旨辛よだれ鶏

1. 鶏もも肉に塩、こしょうをふり、5分置いて鍋に入れる。鶏もも肉がかぶるくらいの水(400ml程度)、酒、しょうが、ねぎ(青い部分)を入れ、ふたをして中火にかける。

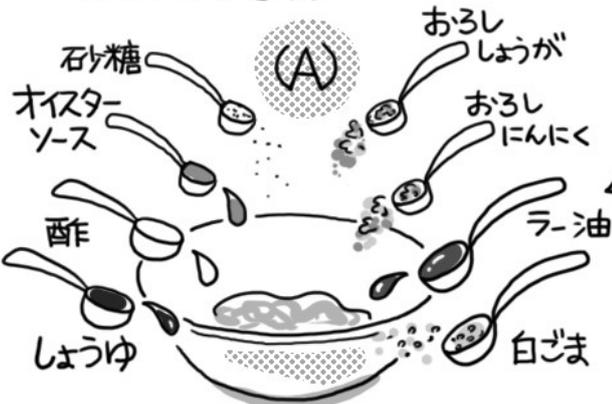


2. 沸騰したらアクを取り除き、弱めの中火にして10分ゆでる。火を止めて、粗熱を取る。



材料(2人分)	
鶏もも肉	: 1枚
塩	: 小さじ1/2
こしょう	: 少々
酒	: 大さじ1
しょうが(薄切り)	: 1片分
ねぎ(青い部分)	: 1本分
青ねぎ(小口切り)	: 適宜
(A)たれ	
しょうゆ	: 大さじ3
酢	: 大さじ1
オスターソース	: 小さじ1
砂糖	: 小さじ2
おろししょうが	: 小さじ1
おろしんにんにく	: 小さじ1
ラー油	: 大さじ1/2
白ごま	: 大さじ1/2

3. ボウルに(A)を入れて混ぜ合わせる。



4. 2. の鶏もも肉を取り出して、2cm幅に切る。器に盛りつけ、(A)をかけ、好みで青ねぎを散らす。



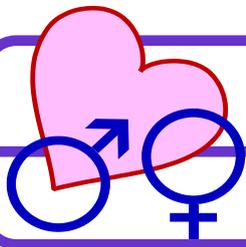
【参考】キッコーマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>



店頭ではいろいろなねぎが出回っており、その種類は500種以上あるといわれていますが、大きく分けると白ねぎと青ねぎの2種になります。

白ねぎは、文字通り白いところが大部分を占めます。火を通すと甘みが強くなるので、焼いて食べたり、鍋やスープに加えたりするのがおすすめです。

青ねぎは、葉の青々とした部分が長いのが特徴で、「葉ねぎ」と呼ばれることもあります。鮮やかな緑色が綺麗なので、トッピングとして使われることが多いです。見た目が華やかになるだけでなく、ネギ特有の香りも楽しめます。



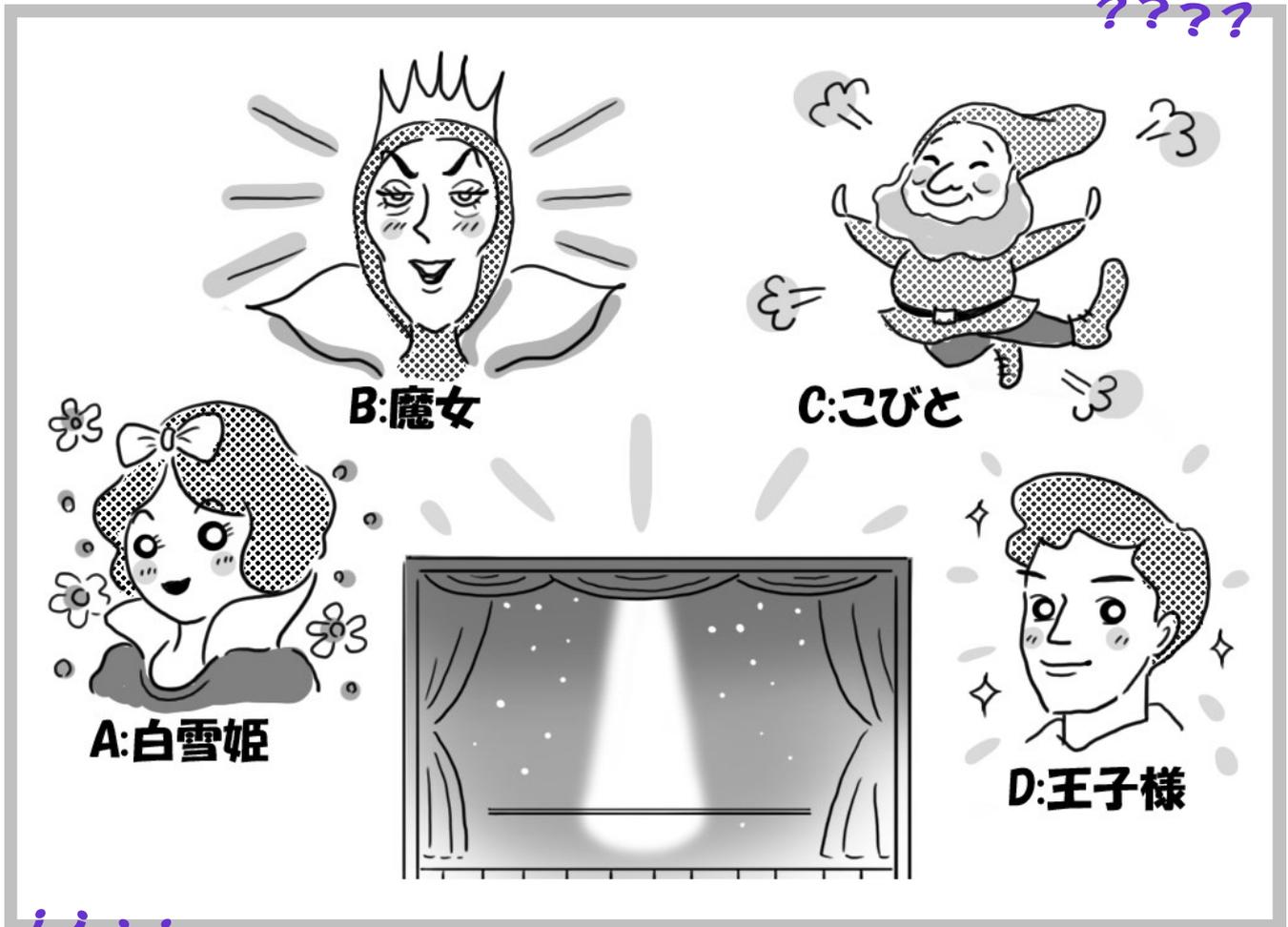
あなたの深層心理に迫る!!

本当の自分は？ ～心をさぐるフキテスト～



職場の同僚と一緒に「白雪姫」の劇をやることになりました。
どの役をやりたいですか？

????



いとし

★この問題でわかるのは、「同僚から見たあなた」です★

A：白雪姫…デキる人／職場の中心的人物で、なくてはならない人だと頼りにされているはず。自信があり目立つのも大好き。堂々としているうえ、人の面倒見も良いので周囲の信頼を集めています。

B：魔女…怖い人／自分の思い通りに人を動かしたいタイプなので、どこか怖られているかもしれません。周囲はあなたには逆らえない・逆らわないほうが身のためだと思っているかもしれません。

C：こびと…良い人／職場の人たちを喜ばせたいという気持ちが強く、そのとおりに思われているようです。ただ、場合によってはおせっかいな人だと見られることもあるので気を付けましょう。

D：王子様…すてきな人／外見を磨いたり、社内の人にはできるだけ親切にしたりということ意識しているタイプです。憧れられる半面、嫉妬を買うこともあるかもしれません。

