

奥様!

うれしい、たのしい

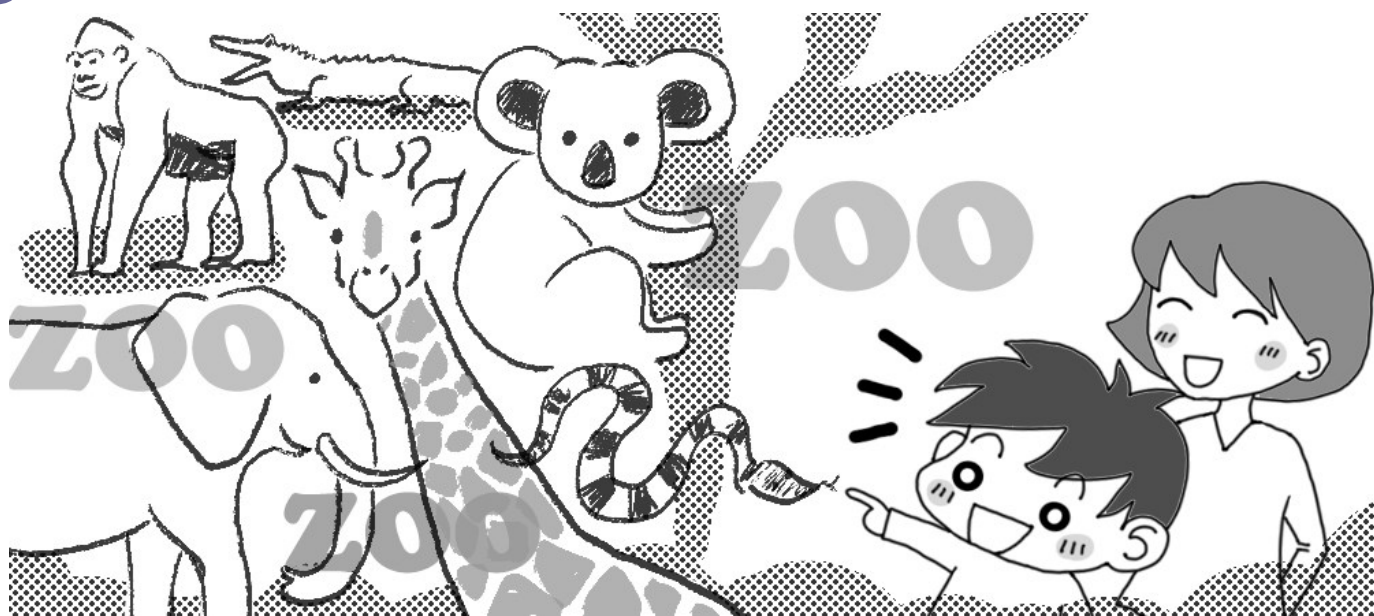
ワクワク通信



親子で遊ぼう!

10月号

～「動物園」で様々な体験を～



子どものお出かけスポットのひとつとして利用する人が多い動物園。ただ楽しむだけではなく子どもが新たな知識を得たり、深く考えるきっかけになったりする学びの場でもあります。

動物園は楽しむことを含め、教育・保護・研究の4つの役割を担う場所であり、開放的なサファリパークから移動動物園、地域密着型の小さな動物園まで、あらゆる形態の施設が動物園に該当します。

若い子ども向けの絵本には、動物がモチーフとなっているキャラクターがたくさん登場しますが、一般的な絵本は、イラストやストーリーを楽しむこ

とはできるものの、動物特有の匂いや動きまでは体験できません。そのため動物園で本物の動物が動く姿を見るということは、生態を学べるだけでなく子どもの五感を刺激することに繋がり、非常に刺激的な体験になるのです。

また、「あの動物は絵本に出てくる動物と一緒にだね」「ゾウの耳はすごく大きいね」「身体は何色かな？」など、動物園は会話の宝庫です。動物を観察しながら子どもと会話を楽しむことで、親子間でコミュニケーションをたっぷりとることができます。

ぜひおでかけください。

Father's Room パパの書齋



～ カーディガンを着こなす～

気温が下がり始める秋から春頃まで大活躍する「カーディガン」。Tシャツやシャツの上にさっと羽織るだけで手軽にコーディネートを完成させることができる便利なアイテムで、女性だけでなく男性にも根強い人気を誇ります。初めておしゃれを意識してカーディガンを買うなら、まずはどんなインナーにも合わせやすい、黒やグレー、白系統の落ち着いた色がおすすめです。スーツのインナーとして合わせる場合には、スーツと同系色のものを選べば失敗することはありません。カーディガンスタイルに慣れてきたら、差し色として目立つ色のものを合わせても遊び心があって素敵です。

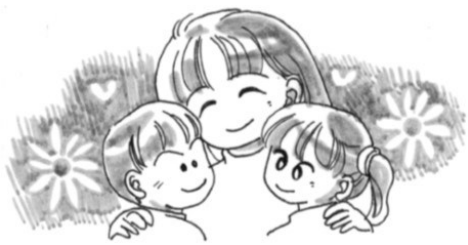
また、柄のあるカーディガンは、やや上級者向けという印象です。初めてカーディガンコーデにチャレンジするなら、まずは無地のものを選ぶのが合わせやすくおすすめです。さらに、サイズ感としては、ぴっ

たりしたものを選ぶと体型が出やすく、窮屈な印象になってしまいます。インナーがごわついて着心地も悪くなってしまうため、やや大きめのサイズを選ぶことをおすすめします。

具体的な着こなしとしては、まず、カーディガンとTシャツのコーディネートはカジュアルスタイルの代表例と言えるものです。ビジネスシーンで使うとするなら、たとえばWeb会議などではTシャツだけだとくだけた印象が強いですが、カーディガンを羽織るだけでかっちり感が出せるので、1枚あると重宝します。前開けすることで抜け感のあるリラックスした雰囲気を作り出すことができます。

カーディガンはいつものスタイルに取り入れるだけで、コーディネートの幅がぐっと広がるため、ぜひ持っておきたいアイテムのひとつです。自分に合ったカーディガンを見つけてくださいね。





～ 首コリも二重アゴも解消する「首回し／舌トレーニング」～

舌の基本位置は、口を閉じているとき舌が上アゴにピタッとくっついている状態が正解です。けれども、舌の筋肉（舌骨筋群【ぜっこつきんぐん】）が加齢で衰えてしまうと、無意識に舌が口の奥でだらんと垂れ下がることに。これが表情筋に影響を及ぼし、上下左右のバランスが崩れて顔のゆがみやたるみを引き起こしたり、むくみによる二重あごも加わり、フェイスラインがもたつくことに繋がってしまいます。さらに固くなってしまった首の筋肉を「内側からほぐす」効果もあるので、首コリ解消にもなるといううれしい効果も。「太ったわけではないのに、最近フェイスラインが丸くなった」「顔がむくみやすい」「首コリがづらい」という人はこの舌トレーニングを習慣化するのがおすすめです。

今回は、エイジングデザイナーの村木宏衣さんが考案した「首を回しながら行う、舌トレーニング」を

ご紹介します。舌を思いっきり出すだけでも舌骨筋群が鍛えられ、垂れ下がった舌が引き上げられるので、二重アゴの改善につながりますが、これに「首回し」を組み合わせると顔や首の筋肉がより働くようになり、むくみやたるみを改善してくれます。

■Step 1：下の歯につかないようにしながら舌をグッと前に出す…舌トレーニングを行うとき、つい首が前に出てしまいがちですが、まずは真っすぐの姿勢でいることが基本です。そして下の歯につかないようにしながら、舌をグッと前に出します。

■Step 2：天井を見上げる姿勢で、首をゆっくりと回す…Step 1の状態のまま天井を見上げ、首をゆっくりと右回りで10回、回します。次に左回りで同様に10回、回しましょう。舌を出さずに行うのと比べて、舌を出して行うと喉の奥（首の内側）にしっかりと効いているのを感じるでしょう。



■Step 1
下の歯につかないようにしながら
舌をグッと前に出す



■Step 2
天井を見上げる姿勢で、首をゆっくりと回す

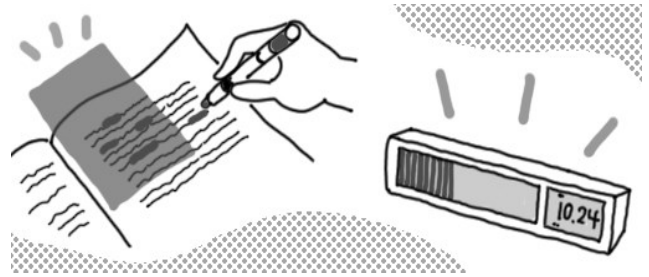


「文房具総選挙2024」キッズ部門の1位に選ばれたのは？

仕事や勉強など、作業の効率をアップさせる「はかどり文房具」のナンバーワンを一般投票で決める「文房具総選挙」が毎年開催されており、同選挙には「キッズ部門」も設けられています

今年の【キッズの勉強がはかどる文房具部門】では「コクヨ『キャンパス 青色シートで覚える暗記用ペンセット』308円」が1位になりました。集中力維持が期待できる青色を採用したシートと、マーカー、水色ペンのセット。マーカーは重要な箇所を目立たせながらも可読性を下げない明るいオレンジ。シートを重ねるとマークした文字が隠れます。投票者からは、「長時間使っても目が疲れなさそう」「青色が集中力維持に効果がありそうなので、勉強嫌いなわが子に期待大」といったコメントが寄せられました。

【キッズの勉強がはかどる環境をつくる文房具部門】では、「キングジム『ビジュアルバータイマー』2,970円」が1位に。液晶に表示された20個の目盛りで、残り時間がひと目で分かるコンパクトなタイマーです。カウンドダウンとカウンドアップの両方に使え、背面にマグネットが付いており、スチール面への貼り付けも可能です。投票者からは「誰でも時間の感覚がわかる、とても画期的なもの」「タイマーの見せ方を再定義した商品。斬新」などの声が挙がりました。



子育てQ&A

発育曲線の枠に必ず入らないとダメ？

Q

生まれた時から小さめで、体重がいつも発育曲線の枠の中に入らないので、検査を勧められてしまいました…【1歳女児】

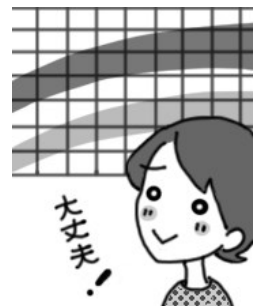
A

赤ちゃんの成長の様子を知りたいときに、一つの目安となるのが母子健康手帳に記載されている「乳児身体発育曲線」です。但しあくまでも目安の一つであり、発育はお子さんそれぞれですから、もちろん小さい子もいれば、大きい子も

います。発育曲線の枠内に必ずしも入っている必要はありません。乳児健診などで、検査を勧められるのは、「問題が隠れている可能性が高い」「病気を探するため」とは限りません。赤ちゃんの体重が基準の数値から外れていたとしても、「健康上、問題はない」と保証するという意味で病院での検査・受診を勧めるといったケースも多いです。

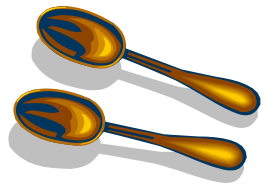
発育に問題を抱えている子どもは、親御さんがいろいろ意識しているのに枠外の数値のまま…という

ことが多いようです。特に確認しなければいけないのは、子どもの身長や体重の数値が枠外ということより「どこかの時点で止まっていないか？」という点です。枠外でも少しずつ増えていけばしばらく様子を見てよいと考えられますが、身長・体重の数値が横ばいになっている場合は医師に相談してみるとよいでしょう。



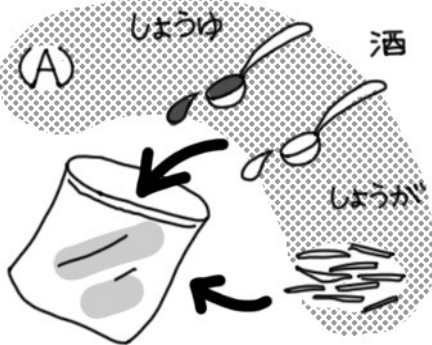


女辞典 大辞典



ジューシーに焼き上げて★鶏もも肉の和風グリル焼き

1. (A)のたれの材料を
ポリ袋などに入れ、
よく混ぜ合わせておく。



2. 鶏もも肉はフォークで
ところどころ刺し、
1.のポリ袋に入れて
よくもんでから冷蔵庫に
置き、2時間から半日
漬け込む。

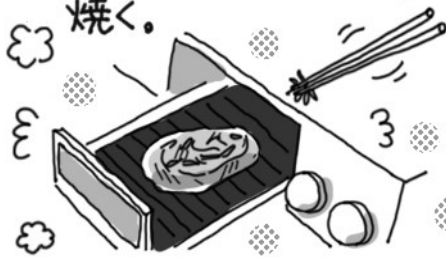


材料(2人分)

鶏もも肉: 250g
キャベツ: 2枚
菊花: 適宜

(A)たれ
しょうゆ: 大さじ1
酒: 大さじ1
しょうが(せん切り)
: 1片分

3. グリルの網に鶏の皮を
下にしてのせ、しょうがを
まぶす。片面グリルで
強火で7~8分。
返して4~5分。
(両面グリルでは10~12分)
焼く。



4. キャベツは食べやすく
ちぎる。2分ほどゆでて
から水につけて冷まし、
水気をきつく絞る。
好みに菊花も同じ湯で
さっとゆでて水につけて
冷まし、水気を絞って
キャベツと混ぜる。



5. 3を食べやすく切って
器に盛りつけ、4を添える。

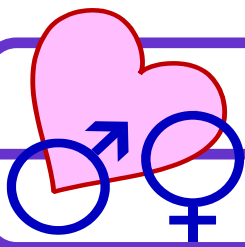


【参考】キッコーマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>



鶏もも肉は筋肉が多いため、やや堅くかみごたえがあり、鶏肉特有のおいしさを味わうことができる部分です。さまざまな味つけや調理法に向く万能素材として、鶏肉の部位の中では、むね肉と並んで特によく使われます。弾力とつやがあり、全体的に厚みのあるものがよいとされています。

また最近では、「銘柄鶏」と呼ばれる、通常の飼育法に工夫を加えて育てられた鶏肉が増えています。種類や産地によって味わいが異なるので、いろいろチェックし、好みに使い分けてみましょう。



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～



ガラスと聞いて思い浮かぶのは
次の中ではどれですか？

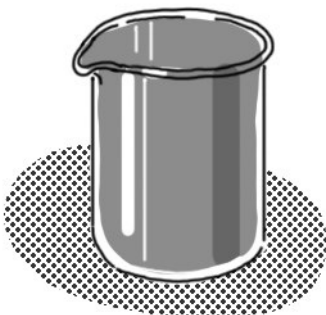
????



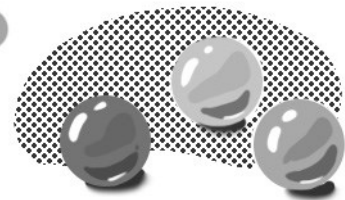
B:瓶



C:ガラスの靴



A:ビーカー



D:ビー玉

いとし

★この問題でわかるのは、「あなたのクール度」です★

A:ビーカー…クール度 90%:どんな時も落ち着いていて、取り乱すことはほとんどありません。クールな人と言えば周囲の誰もがあなたを思い浮かべるほど、冷静な対応が基本のようです。

B:瓶…クール度 60%:本来は陽気な性質ですが、日頃はどこか冷静さを装っているのかもしれませんが。明るさや優しさを表に出さず、空気を読んでクールなふりをしてしまう場面もあるようです。

C:ガラスの靴…クール度 0%:クールさとは無縁の、とても情熱的で陽気なタイプです。人と話すのも好きで、周りまで明るくできる存在です。おしゃべりな人という印象を持たれているかも。

D:ビー玉…クール度 30%:すごく盛り上がったかと思えば、急に静かになったりぼーっとしたり、短時間でも変化があるようです。感情に素直に生きている人と言えるでしょう。

