



親子で遊ぼう！

11月号

～ 親子でピアノに触れる ～



そろそろ子どもに習い事を…と考えている親御さんの中には「ピアノ」が候補という方が少なくないでしょう。すでにピアノを習わせているご家庭でも、お子さまが練習している姿を見て「親子で連弾してみたい」という親御さんは多いのではないのでしょうか。家族のコミュニケーションを深めるきっかけになるのと同時に、ピアノを習うことは学力を伸ばす効果があることも実証されています。

これから親子でピアノを…という場合は、電子ピアノをご検討されることもおすすめします。省スペースで、音量は調節可能（ヘッドホンも可）、

様々な音を楽しむなど多くの機能が備わっています。何より、アコースティックなピアノよりもリーズナブルです。近年は、住宅事情や金銭的負担から、電子ピアノに前向きなピアノ教室の先生も増えているそうです。子どもの習い事としても、目的をもって練習すれば高い表現力が身に付くと言われていいます。すぐに教室に通うのが難しいときは、電子ピアノを親子で触ったり自由に弾いたりというだけでも、楽しい時間が過ごせそうです。やさしいクラシック曲・童謡・アニメのテーマなど、簡単なものから始めてみるといいかもしれませんね。

Father's Room パパの書齋



～ 旅行サイトで旅を予約 ～

最近、旅行をするときに宿泊先や飛行機の予約に旅行サイト（楽天トラベル・エクスぺディア・トリバゴ・エアトリ・るるぶトラベル・じゃらんnet・Yahoo!トラベル・トラベルコ・Booking.com…など）を利用する人が多くなっています。

魅力はなんといっても、数々のお得な割引が受けられること。旅行サイトならではのキャンペーンで、その旅行先・その期間だけの割引を提供しているところも少なくありません。複数の旅行サイトで迷っている場合は、実際のコースや料金を比較するのが早いですが、外資系のサイトは海外旅行、国内系のサイトは国内旅行に強い傾向があります。まずは、自分がどこに行きたいかを基準にしてみましょう。また、国内でも、高級志向だったり平日がお得だったりと様々な特徴があるので、家族旅行かビジネス出張かなど、目的によってサイトを使い分けることもおすすめします。

会員になると、会員限定プランが利用できるなどお得に使えるサイトも多いです。さらに、金額に応じてポイントが付き、そのポイントを次の旅行や買い物に使えるところがあります。お得に旅をするためには、登録制やポイント制をとっているところを使うのも賢い方法の一つと言えます。

また、各サイトで、航空券とホテルをセットで予約できる商品も多々あるため、遠方へのお出かけの際はぜひ活用してみましょう。

一方で、ホテル・旅館によっては、旅行サイトよりその施設の公式サイトから予約をする方がお得というケースもあります。どうしても泊まりたいというホテル・旅館が決まっている場合は、あらかじめ双方を比較して検討した方がいいでしょう。また、キャンセルについて、各旅行サイトやコースでどのような決まりがあるのかも、事前に確認しておきましょう。

Rakuten
Travel

Expedia

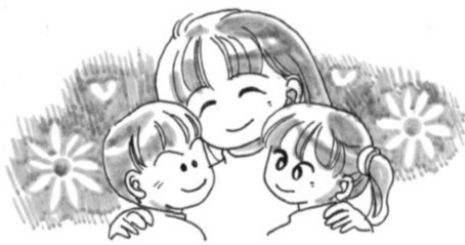
trivago

るるぶトラベル

じゃらん

YAHOO! JAPAN
トラベル





～「シワ改善クリーム」の選び方～

年齢を重ねると徐々に気になってくる、目元・おでこ・口周りのシワ。そんなシワのケアにおすすめなのが、近年注目されている「シワ改善クリーム」です。

シワ改善クリームとは、有効成分（レチノールやナイアシンアミドなど）が一定の濃度で配合され、厚生労働省からシワ改善の効果が承認された医薬部外品のクリームのことです。近年は、シワ改善美容液も発売されています。但し、乾燥やキメの乱れによる浅く小さいシワには効果的ですが、ほうれい線のようなたるみシワの改善まではむずかしいため注意が必要です。

現在、ポーラ・資生堂・無印良品など、様々なデパコス・プチプラブランドから販売されており、どれを選ぼうか迷っている方もいらっしゃるでしょう。今回は、そのポイントをご紹介します。

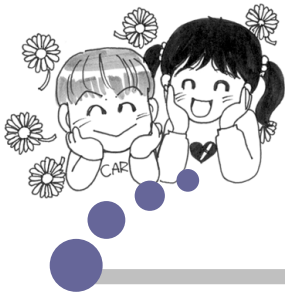
●配合成分で選ぶ…日本国内で認められているシワ改善の有効成分には、ニールワン®・レチノール・ナ

イアシンアミド・VEP-M・ライスパワー® No.11+があります。シワの改善だけでなく予防もできるニールワン®, 首のシワへの効果も認められたレチノール、皮膚の水分保持の改善も叶うライスパワー® No.11+など、それぞれ特長が異なるため、肌の悩みにあわせて選ぶのがおすすめです。

●肌へのやさしさで選ぶ…シワ改善クリームは、目の周りに使用することも多いため、肌がデリケートな方は刺激の少ないアイテムを選びましょう。「パッチテスト済み」「アレルギーテスト済み」などの表記の有無にも注目してみてください。

●価格で選ぶ…シワは一時的なケアでは改善がむずかしいため、長期的なケアが必要になります。そのため、継続しやすい価格帯のものを選ぶことも重要です。ドラッグストアで手に入るなど、購入のしやすさなどもあわせてチェックしてみましょう。





「写真ケーキ」をプレゼント

写真ケーキとは、ホールケーキに好きな写真がプリントされているケーキです。世界に一つだけのオリジナルケーキは、特に誕生日や結婚式などの記念日のサプライズ演出として喜ばれます。

近隣に対応してくれるケーキ店がないという場合、ネット通販を活用してみましょう。

現在、全国どこからでも注文可能という写真ケーキ対応のサイトが多々登場していますが、その一つである『Cake.jp』は、常時200種以上の写真ケーキが掲載されているという、豊富な品数が魅力です。写真ケーキだけでなく、普通のケーキや洋菓子の通販も受け付けており、公式HPでは「1,700店舗以上の洋菓子店と8,000種類以上のラインナップで業界最大級のケーキ・スイーツ総合通販サイト」と紹介されています。

アレルギー対応ケーキや乳幼児用ケーキ、犬や猫などのペット用ケーキ、ヴィーガンケーキ、無添加ケーキ、糖質制限中の方向けの低糖質ケーキや超巨大ケーキと、多種多様なケーキを頼めるところが大きな魅力です。「クリーム・スポンジ・フルーツなどケーキを構成するそれぞれのパーツ作りのレベルが高い」「これだけの数を有しているながらも、ハズレがない」という声もあります。興味のある方は、ぜひチェックしてみてくださいね。『Cake.jp』 <https://cake.jp/>



子育てQ&A

うつ伏せ遊び (タミータイム)

Q

健診で「うつ伏せ遊び」を勧められました。赤ちゃんがきつそうに見えて、かわいそうなのですが…【生後5か月】

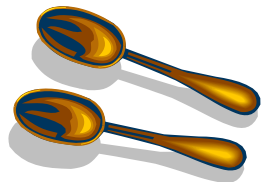
A

乳幼児突然死症候群の予防のために、「睡眠時のうつ伏せは危険」と警告されています。その結果、赤ちゃんは睡眠時以外も「あお向け」の状態で過ごすことが多くなりました。そこで、アメリカの小児科学会では、2017年から遊

びの時間にはうつ伏せで過ごすことをすすめるようになったのです。最近では、日本でも「タミータイム」と呼ばれ、注目されるようになりました。「タミー」とは英語で「お腹」を意味し、筋肉を強くする・視線が上がり視野が広がる・頭の変形を防ぐ・呼吸器の発達を促す・様々な感触を学ぶといった効果が期待されています。但し、うつ伏せ遊びをさせるときは、赤ちゃんから絶対に目を離さないことが大切で、眠りそうになったらすぐに仰向

けにしてください。目の届く範囲で一緒に遊ぶことを心がけましょう。また、窒息のリスクを避けるため、顔の向きを真下ではなく左右どちらかに傾けてやり、柔らかいクッションや布団の上では行わないようにしましょう。何より、赤ちゃんがうつ伏せを嫌がっている場合は、決して無理にやらないようにしてください。





パリッと香ばしい★水菜と油揚げのしょうが風味サラダ

1. 水菜は根元を切ってから3cm長さに切り、冷水に取ってパリッとさせて水気をきる。



2. 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、油を引かないフライパンでこんがり焼き、3cm幅に切ってから細切りにする。



材料(4人分)
 水菜: 1ゆ
 油揚げ: 1枚
 ちりめんじゃこ: 大さじ4
 (A)ドレッシング
 しょうが(絞り汁): 1片分
 酢: 大さじ2
 ごま油: 大さじ1
 酒: 小さじ2
 しょうゆ: 小さじ2
 砂糖: 小さじ1
 塩: 少々

3. ちりめんじゃこは、油を引かないフライパンでから炒りする。



4. (A)を合わせて、ドレッシングを作り器に1.~3.を合わせドレッシングをかける。

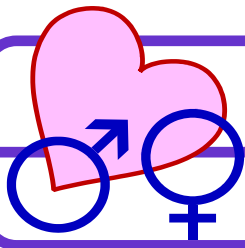


【参考】キッコーマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>



「生」がオススメ

水菜は、ビタミンやミネラルなどがバランスよく含まれた緑黄色野菜で、特に注目したい栄養素はβ-カロテン・ビタミンC・カルシウム・鉄・食物繊維です。効能として、抗酸化作用、ストレス・風邪などへの抵抗力、神経興奮の抑制、血液凝固作用などの効果が期待されます。栄養がたっぷり詰まった新鮮な水菜は、葉の緑が濃く、茎から葉先までまっすぐのものです。店頭でも、みずみずしくハリのあるものを選びましょう。さらに栄養を効果的に摂るには、熱を通さず「生」で食べることをオススメします。



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～



小学校の給食の時間のことを思い出してみてください。
さて、何が脳裏に浮かびましたか？

?????



B:当時のクラスメートのこと



C:給食時間中に起きた
ハプニングのこと



A:美味しかった
or不味かったメニューのこと



D:何も思い出さない、
考えがまとまらない

いとし

★この問題でわかるのは「あなたがちょっと気を付けておいた方がいいこと」です★

A：今のあなたは感情が高ぶりやすい状態にあります。相手の立場や感情を考慮しつつ、少しでも冷静に意見を述べるよう心がけることで、人との関係や物事が円滑に進められるでしょう。

B：今のあなたは人間関係にやや神経質になっている可能性があります。人の顔色を意識するより、自分の気持ちをできるだけ大切に、周囲との関係性のバランスを取っていきましょう。

C：今のあなたは、周囲とのコミュニケーションに対していつもよりも積極的です。相手の立場や状況を考慮し適切な距離感を意識することで、トラブルになってしまうのを防げるでしょう。

D：今のあなたは、物事にやや集中しにくい状態にあるかもしれません。ゆっくり休養するのも1つの策ですが、どうしても外せない要件などは、メモを取るなどの対策を講じてみましょう。

