

奥様!

うれしい、たのしい

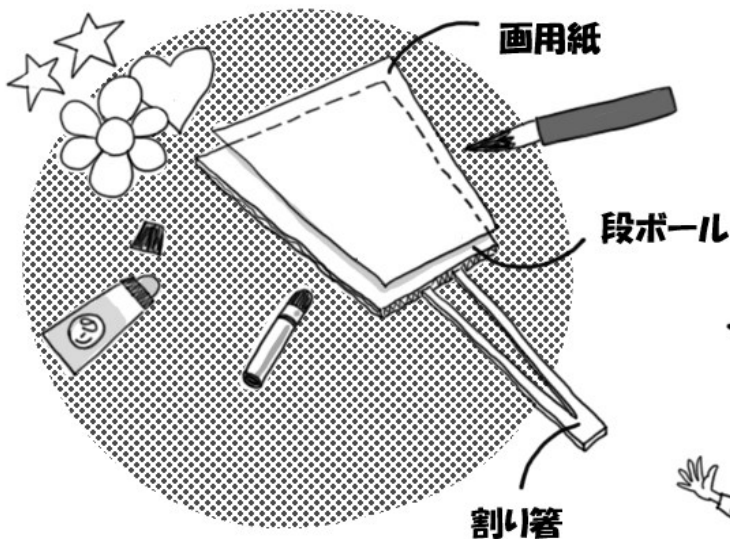
# ワクワク通信



## 親子で遊ぼう!

## 12月号

### ～ 親子で羽子板作り ～



昔ながらのお正月遊びには様々なものがあります。羽子板を使って羽根をつく「羽根つき」もそのひとつ。手作り羽子板でわいわい遊んだり、折り紙などを貼ってきれいに仕上げ飾ったりという楽しみ方もあります。

道具がなくても身近なもので羽子板を手作りする方法はいくつもありますので、お正月に向けて親子で楽しく作ってみてはいかがでしょうか。

作り方の一例をご紹介します。

- ◆材料/段ボール・割り箸・風船・画用紙・折り紙
- ◆使う物/のり・ハサミ・描くもの(クレヨンなど)

#### ◆作り方

- ①羽子板用に、段ボールを台形に切る → ② 割り箸を割らずに広げ、段ボールの下部分に差し込む(もし割れても、セロハンテープで固定すればOK) → ③ 段ボールの両面に、画用紙を貼る → ④ 好きな絵や模様を描いたり、画用紙や折り紙で自由に作ったりして飾りを作り、貼り付ける → ⑤ 風船を膨らませて、羽の代わりに。

これで、羽子板と羽の完成です。割り箸をテープで固定するとさらに安定します。風船を床に置き、羽子板で風船を転がすだけの遊びも楽しいですよ。



# Father's Room パパの書齋



## ～ メンズスキンケア・初心者におすすめは… ～

ニキビや毛穴、乾燥、べたつきなどの肌の悩みは、男女共通のものです。近頃は化粧品を使う男性も増え、男女問わず美容への関心が高まっています。

「肌について興味はあるけど何をすればいいかわからない」というスキンケア初心者のパパは、『無印良品』をチェックしてみましょう。各メーカーからたくさんの男性用化粧品が発売されていますが、初心者にも使いやすい定番ブランドとして高い人気を誇っているのが、ジェンダーレスで使える無印良品のスキンケアシリーズなのです。

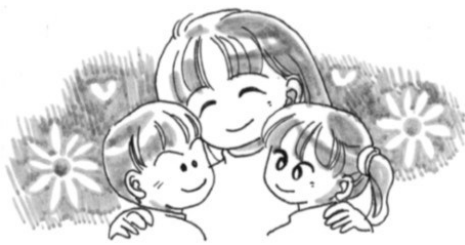
まず、「スキンケアを始めてみようかな」というときにも、無印良品の店舗なら立ち寄りやすいというのもメリットの一つです。店頭で男性がスキンケアアイテムを選んでいても無印良品なら違和感がない光景となっているので、初めてで気恥ずかしさがあるという人にもおすすめできます。

さらに、買いやすい＝コスパが良いというのも大きなポイントです。まず肌に合うかお試してみたいなら、携帯用の50mlボトルを選べば良いので、税込み250円程度～と安い価格で手に入ります。

スキンケアは、洗顔→化粧水→乳液（→こだわりたい人は、さらにクリーム・美容液）という流れが基本ですが、乾燥やしわが気になりはじめた大人の男性には『エイジングケアシリーズ』、敏感で肌荒れしやすい人は『敏感肌シリーズ』、「とにかく楽に済ませたい」「面倒くさいことはしたくない」という人には、一つですべてが完結できる『オールインワンジェル』など、肌質や用途別で選ぶことができます。

乾燥や低温などで肌に負担のかかる冬は、メンズスキンケアを始めるのにおすすめの季節です。今まで何もしたことがないパパは、とりあえず無印良品の化粧水と乳液を、1週間使ってみてはいかがでしょうか。





# ママの部屋 *Mother's Room*

## ～ 年末の大掃除「計画表」を作ってみよう～

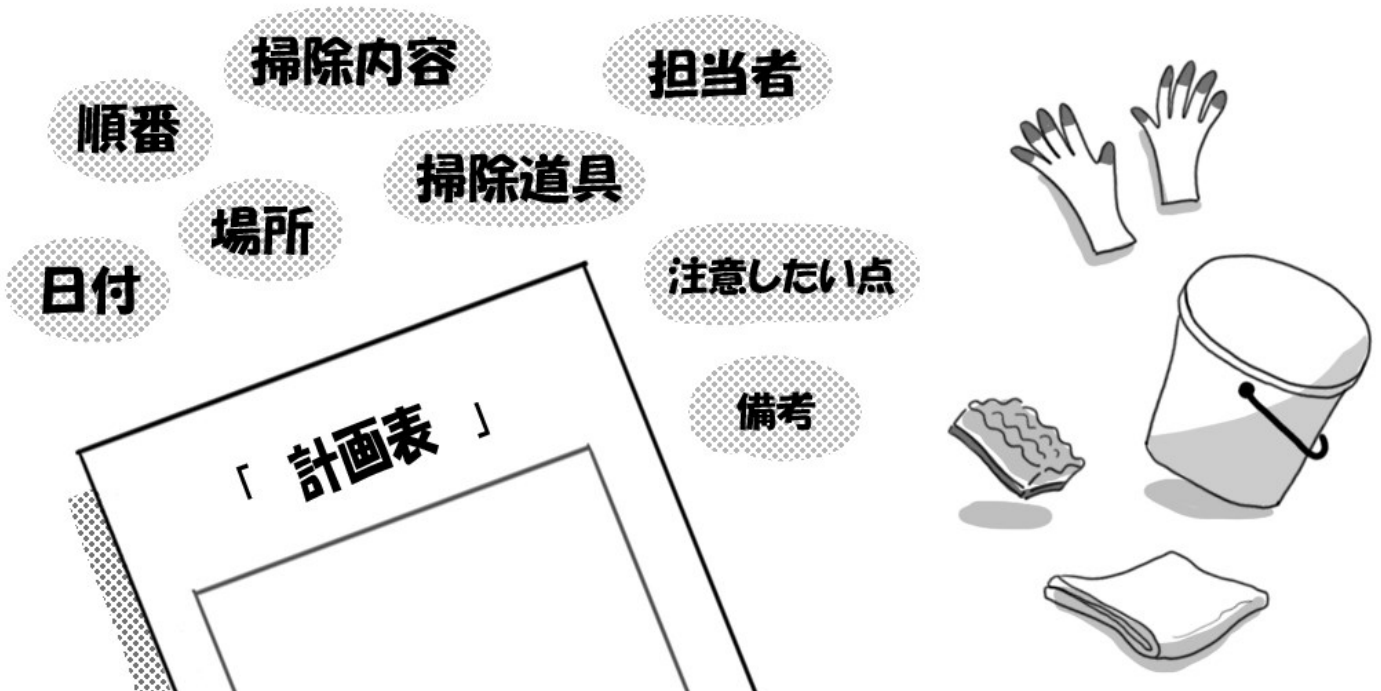
年末の大掃除は、範囲が広すぎて「どこから手をつけていいかわからない！」というママも多いのではないのでしょうか。あらかじめしっかり計画を練っておくと、想像以上に効率良く家中が片付き、快適な空間になっていきます。まずは、手書きでもパソコン・スマホ・タブレットでも良いので、自分で使いやすいリスト・表を作成してみましょう。項目としては、

日付／順番／場所／掃除内容／掃除道具  
担当者（複数人で行う場合）

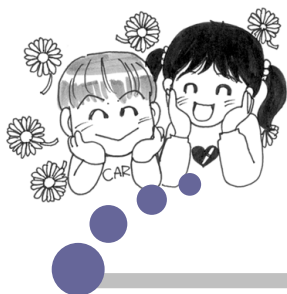
が特に大切なので、事前にしっかりリストアップしておきましょう。注意したい点や備考などもメモしておくことで便利です。順番は、やる気を継続させるためにも「キレイになった！」と分かる箇所を優先しましょう。例えば、洗面所・鏡・蛇口などの狭い場所を先にお掃除すると、利用する度に達成感をおぼえ、次から次へお掃除したくなるものです。

大掃除を始める時間帯ですが、部屋の風通しを良くするためにも、午後より午前中がオススメです。途中で足りない道具や洗剤を買いに行くと予定通りに進まず、汚れを落としきれない箇所やお掃除できない場所が出てくる可能性があります。始める前に大掃除で使う道具や洗剤をチェックして、必要なものを予め揃えておきましょう。100円ショップには便利なお掃除アイテムが数多くあるので、上手く活用することで、節約できます。

お掃除の仕方によっては、洗浄液に浸ける・洗剤を吹きかけて時間を置く・干す（カーペット、こたつ布団、マットなど）など、手を動かさない時間が発生します。この時間を有効活用しましょう。浸け置きする時間が20分なら、20分程度で終わる簡単なお掃除を計画に加えれば、2箇所以上のお掃除を同時に終わらせることができます。







## KUMON(くもん)『NEWスタディ将棋』

昔から「将棋」には高い教育効果があると言われていて、自分の頭で考えたり、対戦相手とのコミュニケーションを通じて社会性を身につけたりすることに繋がります。負けても、そこからさらに成長するという経験を重ねることも大切です。そのような背景を踏まえ、思考力と集中力を楽しく養うためにと開発されたKUMON(くもん)の『NEWスタディ将棋』が人気です。

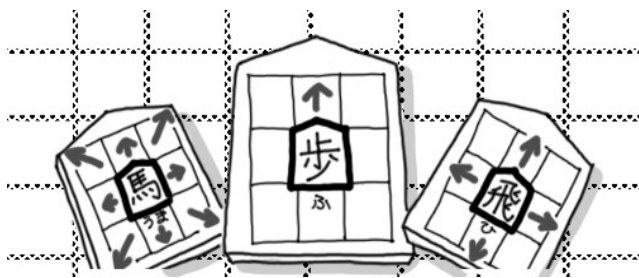
次のような特徴があります。

オリジナルデザインの駒と、盤、駒ケース(駒台兼用)がセットされており、駒の形は本将棋の駒の形状にできるだけ近づけたくさび型で、両面に駒の動きが矢印で書き込んであります。(裏面は「なり」の動きになっています) 盤は、基本的な将棋のルールや実戦例、やさしい詰め

将棋など、わかりやすく説明した「解説書」や、対戦で勝つためのテクニックや戦法を掲載した「スキルアップブック」が付いています。将棋で遊んだ経験があまりないというご家庭でもゲームが楽しめ、お子さまだけでなく、家族そろって将棋への興味が高まるかもしれません。

『KUMON SHOP』(くもん出版オンラインショップ)をはじめ、Amazonや楽天ショップなどでも購入することができます。

ぜひ、チェックしてみてください。



## 子育てQ&A

## 乳製品アレルギー

### Q

粉ミルクとヨーグルトを与えると吐いてしまいます。これは乳製品アレルギーでしょうか？  
【生後8か月】

### A

食物アレルギーの消化器の症状では、腹痛と下痢が一般的です。嘔吐も、時々みられます。ちなみに、「お母さんが牛乳を飲んで母乳を与えても何も起こらない(または、授乳当時起こらなかった)」ということが、アレルギーを否定する材

料にはなりません。どの程度の量の粉ミルクを飲んだのかにもよりますが、多量に飲んだのであれば、飲みすぎが嘔吐の原因になっているかもしれません。

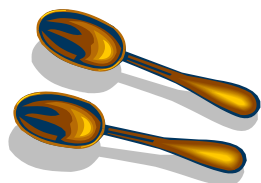
乳製品によるアレルギーかどうかを確認するためには、まず飲んだらすぐに嘔吐することが繰り返起こるか・飲むたびに必ず起こるかどうかを確認する必要があります。少量のミルクを与えて、その後の経過をみましょう。

アレルギーが疑わしいというこ

とになれば病院を受診することになりますが、アレルギーを専門としている小児科医がいる病院、または、アレルギー外来のある病院を受診してください。

たとえ乳製品アレルギーであっても、少量から始めると飲めるようになることも多いので、今後の対応については専門医に相談してみてください。





## 贅沢な味わい★ポークソテーのまろやかオーロラソース

1. 耐熱容器に(A)の  
みりんを入れ、  
ふんわりラップをかけて  
電子レンジ(600W)で  
40~50秒加熱する。



2. (A)の材料をボウルに  
合わせ、混ぜてソースを  
作る。



材料(2人分)  
豚ロース肉(かつ用):2枚  
塩:適量  
こしょう:少々  
小麦粉:適量  
オリーブオイル:小さじ1  
酒:大さじ1  
ベビーリーフ:適宜  
(A) みりん:大さじ1  
ケチャップ:大さじ1  
マヨネーズ:大さじ1  
卵黄:1個分

3. 豚肉の脂側に3~4ヶ所  
切り込みを入れ、全体を  
包丁の背で叩くか、フォークで  
刺し、塩、こしょうをふって  
小麦粉をまぶす。



4. フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し  
3.を並べて両面しっかりと焼き、酒を加えて  
水がなくなるまで加熱する。  
食べやすく切って器に盛り、ベビーリーフを  
添えて2.のソースをかける。

卵黄とみりんで  
コクと甘みをプラス!  
贅沢なおいしさです♥

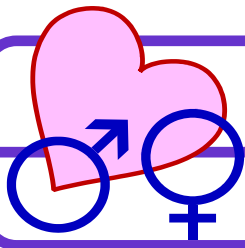


【参考】キッコーマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>



オーロラソース (Sauce Aurore) とは、ピンク色の見た目をしているソースの一種です。日本ではケチャップとマヨネーズを混ぜ合わせて作るものをオーロラソースと呼ぶことが多いですが、本場・フランスにおけるオーロラソースは、ホワイトソース (ベシャメルソース) にトマトピューレなどを加えて煮詰めたものを指します。2つのソースの作り方は異なりますが、いずれもほのかな酸味とコクが感じられるという点は共通しています。今回は、さらに卵黄とみりんでコクや甘みをプラスして、贅沢なおいしさに仕上げます。





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～

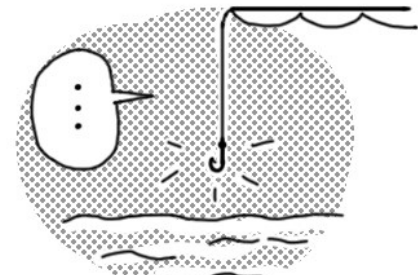


初めて魚釣りに来たあなた。  
そっと糸を垂らして魚が来るのを待っています。  
その後の展開はどうなると思いますか？

????



B: 空き缶や漂流物が釣れる



C: 何も釣れない



A: 大きな魚が釣れる



D: 小さな魚が釣れる

いとし

★この問題でわかるのは「メンター(指導してくれる人)の選び方」です★

A: 選ぶ基準は、豊富な経験と知識を持っていること。具体的で実用的なアドバイスを提供してくれる存在を求めており、メンター自身にも「成長し続けたい」という姿勢があることもポイントです。

B: 選ぶ基準は、モチベーションを高めてくれるかどうかです。努力や成果を認めつつ、さらに前向きな姿勢を引き出してくれることも大切で、成長を心から喜んでくれるような存在を求めています。

C: 選ぶ基準は、話をしっかりと聞き、受け入れる姿勢を持っているかどうか。寄り添ってくれるタイプで、他人を思いやる優しさと相手の立場に立って考えられる高い共感力を持つ人を求めています。

D: 選ぶ基準は、指導力を持ちつつ、柔軟な対応ができること。成長スピードや個性に応じてアプローチを変えることができ、必要に応じて方向性を調整してくれるような存在が理想です。

