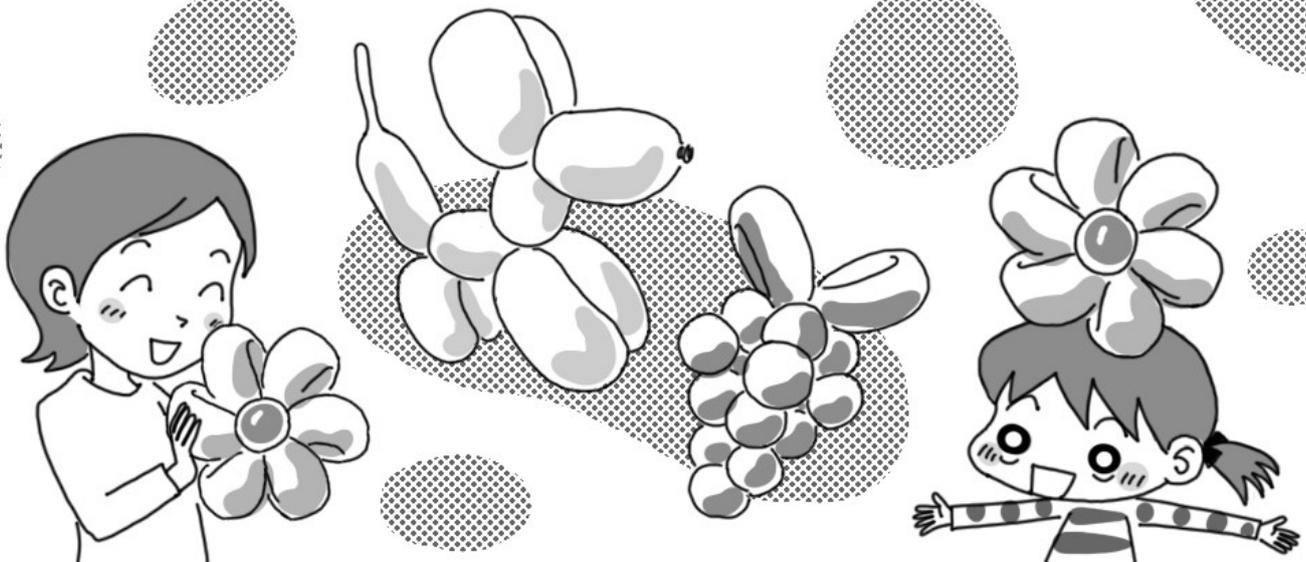




親子で遊ぼう！

1月号

～ バルーンアートに挑戦～



「バルーンアート」は、ツイストバルーン・アートバルーンとも呼ばれる、細長い風船をひねって様々な形を作り出す遊びです。お店の広場やお祭りのステージなどで、風船の帽子をかぶったお兄さんやピエロが、子どもたちにイヌやウサギを作ってあげる……そんな光景を見かけることがあるかもしれませんが、近年は、プロだけでなく多くの人に浸透して、材料も簡単に購入できるようになりました。風船一本から数秒で作ってしまえるものもあれば、何本も使って複雑で大きなものを作ることでもでき、親子で一緒に楽しく遊ぶこともできます。本格的に

作り込んでプレゼントや飾りつけすれば、多くの人に喜んでもらうという体験にも繋がりますね。

各地のイベントや親子教室などで作り方をレクチャーしてくれたり、無料で作り方を公開しているYouTube動画があったりと、知る機会もたくさんあります。ちなみに、細い風船をひねってできるバルーンの球を「バブル」といいます。ひねり方は他にもいろいろありますが、このバブルをいくつも作り、長さを調節したり、組み合わせたりすることが基本になります。まずは、初心者向けの「ハート」や「イヌ」を練習すると良さそうです。



～「シャンパン」の選び方～

パーティシーンやお祝いの席などで登場することが多いシャンパン。グラスの中で立ち上る泡が美しく、見るだけで豊かな気持ちにしてくれます。

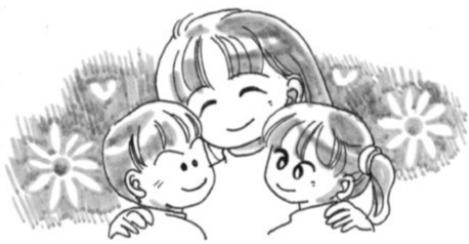
シャンパンとは、フランスのシャンパーニュ地方で造られるスパークリングワインで、正確な呼び方は、フランス語の「シャンパーニュ (Champagne)」です。(日本では「シャンパン」「シャンパーニュ」のどちらでも通じます) フランスでは、原産地呼称制度と呼ばれる法律があり、シャンパーニュ地方以外で造られるスパークリングワインはシャンパンと名乗ることができません。つまり、「シュワシュワと泡が弾けるスパークリングワイン＝シャンパン」というわけではないのです。ちなみに、フランスのシャンパン以外では、イタリア「プロセッコ」、スペイン「カヴァ」、ドイツ「ゼクト」などが知られています。

シャンパンには、白タイプとロゼタイプがありま

す。金色に透き通った白タイプは、白ブドウだけで造っているというわけではなく、黒ブドウをブレンドしていたり、黒ブドウのみで造られたりする「ブラン・ド・ノワール」も含まれるそうです。いずれも、比較的飲みやすく、フルーティーな感じやスッキリとした酸味が特徴です。ロゼタイプはほんのりピンク色であることが多く、白タイプと比べてベリー類の風味があり、奥深い複雑な味わいのものもあります。

また、シャンパンのラベルには、甘口から極辛口まで味わいの表示が記載されています。プレゼントやお土産で相手の好みかわからないという場合は、辛口(ブリュット)がおすすめです。飲みやすいものが多く食事に合わせやすいので、お酒をたしなむ方にも日頃は飲まない方にも喜んでもらえるでしょう。ラベルも多種多様ですから、見た目を選ぶのも楽しいものです。グラスに注いだ時もイメージしてみましょう。





ママの部屋 *Mother's Room*

～ 冬の乾燥対策・尿素クリーム ～

冬は乾燥し、肌が硬くなってガサガサ・ごわごわになってしまうことがあります。そんなときに試していただきたいのが「尿素クリーム」です。

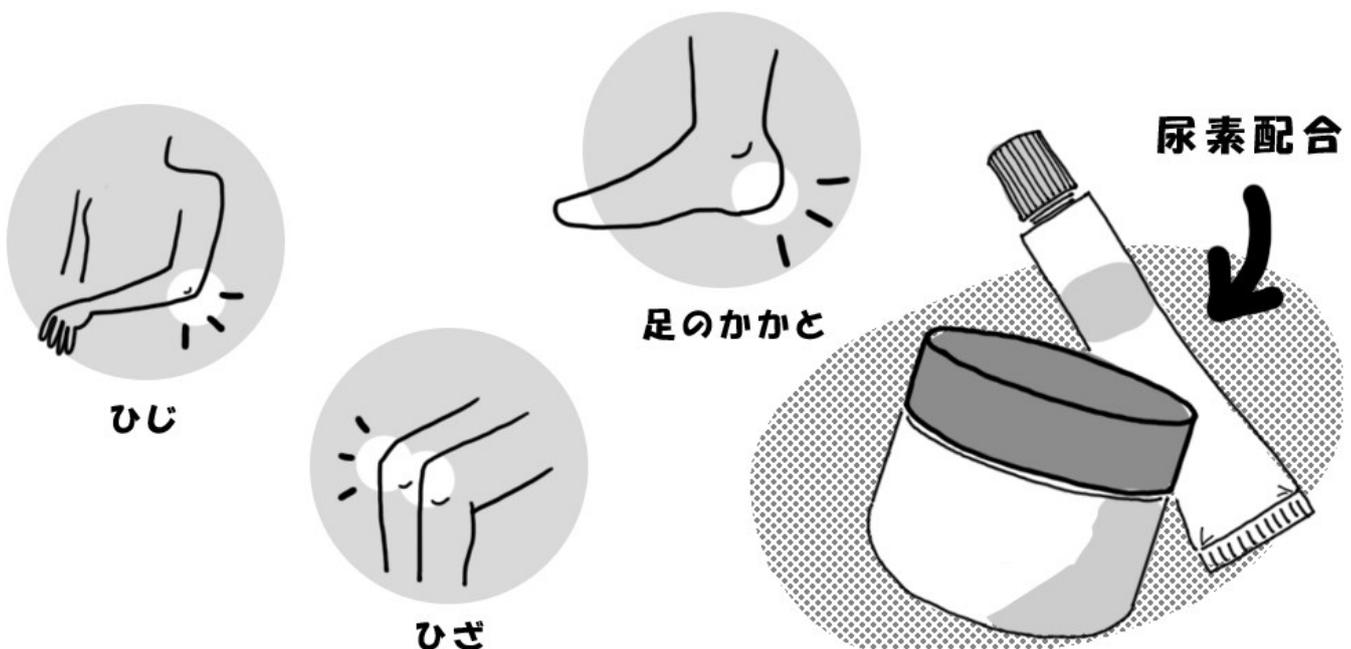
ハンドクリームやボディークリームには、「尿素配合」と記載されている製品がたくさんあります。

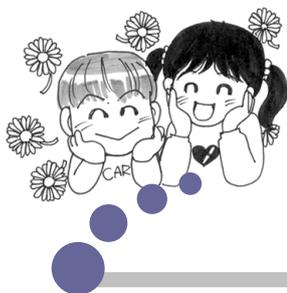
尿素は、私たちの肌の一番外側にある角層（角質細胞が何層にも重なっている層）の中にもともと存在しています。角層の中にNMF（天然保湿因子）や細胞間脂質という成分があり、それらが外からの刺激に対するバリア機能や水分保持の役割を担っていますが、尿素はこのNMFに含まれているものです。そのため、尿素が配合されたクリームなどを塗ると、角層に浸透しやすく、水分を吸収し保持する効果が高まります。また、尿素には角質の成分であるタンパク質を分解し溶かす作用もあるため、硬くなり分厚くなった角質を柔らかくし、不要な角質を取り除き、つるつるな肌に

してくれるというわけです。特に、ひじ・ひざ・足のかかとといった部分は、角質が乾燥して硬くなりやすいため、おすすめの部位です。

現在市販されている尿素クリームは、尿素的配合率が10%～20%という商品がほとんどですから、肌が弱い方は10%程度の低い配合率の商品から使っていくといいでしょう。

但し、乾燥の原因は季節的なものだけとは限りません。「手湿疹」など皮膚の病気は、尿素クリームでの保湿に限らず、いろいろな方法を試しても治らなかったり悪化したりということがあります。「保湿をしても治まらず、何度も繰り返す」「手のひらや指などが赤くなりかゆい」「水ぶくれができて」「ひび割れがあり、しみる」「皮がめくれ、ジュクジュクする」などの症状がある場合は、まずは皮膚科を受診してみましょう。





「Nintendo Switch」対応の学習ソフト

任天堂の「Nintendo Switch」の知育ソフトや学習ソフトには、幼児が楽しみながら学べるものが多々登場しています。

小学館から発売されているSwitch対応のゲームソフト『ドラえもん学習コレクション』は、同じく任天堂が販売していた3DS（以前販売されていた携帯型ゲーム機）で過去に楽しまれていた「ドラかず」「ドラえいご」「ドラちえ」「ドラもじ」の4作品を1つにした学習ソフトです。算数・漢字・英語・知恵の4つのテーマを、シューティングやクイズ&パズルチャレンジといった様々な遊び方で学べます。幼稚園の年中から小学校6年生までを対象とした知育ソフトなので、お子さんの成長とともに長い期間活用することができます。

より小さなお子さんを対象とした知育ソフトとしては、日本コロムビア『すみっこぐらし 学校生活はじめのんです』が根強い人気を誇っています。学校ごっこを始めるすみっこのキャラたちのため、空っぽの校舎に自由に教室（理科室・美術室・体育館・プール・各備品なども含む）を作ったり、着せ替えをさせたり、ミニゲームでクラブ活動をしたり……。操作は簡単で、Switchの性能を生かしたビジュアルとサウンドで、小さな子にも飽きさせない工夫がたくさんです。



子育てQ&A

母が出かけると大泣き

Q

妻（母親）が留守にすると大泣きし、僕が世話をするのが大変。妻が連れて出るしかないという状況です。【生後5か月】

A

まずは、普段、赤ちゃんのご機嫌の良い時に、お母さんとお父さん一緒に、赤ちゃんをくすぐったり（スキンシップ）、おもちゃで遊んだりしてみましょう。また、おむつ替えの経験が少ないお父さんは、お母さんにそばにいてもらいながら

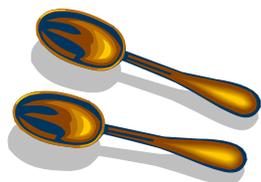
練習して、慣れていきましょう。

赤ちゃんは次第に、あやしてくれるお父さんの声や、抱っこしてくれているお父さんのぬくもりを感じ取り、必ずだんだんとわかるようになります。

赤ちゃんは生後6か月頃になると、仰向けや腹ばいで遊んだり、寝返りしたりするようになってきます。おもちゃを掴んだり、自分の手足で遊んだり、人の顔の区別もついてきたりと、運動面・情緒面が発達し、変わっていきます。

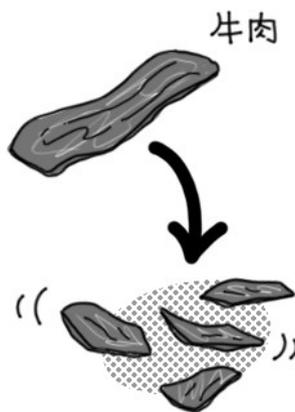
赤ちゃんの大泣きは成長の一過程で自然と落ち着きますから、今後もお母さんへねぎらいの言葉をかけてあげながら、赤ちゃんとの楽しいふれあいの時間をもってください。なお、身近に祖父母や頼れる人がおらず、家庭で解決できない場合は、日頃から近くの子育て支援センターなどを調べておくのもおすすめです。





目玉焼きを乗せれば大満足★すき焼き風焼きうどん

1. 牛肉はひと口大に切る。



2. ねぎは斜め切りにする。しいたけは軸を切って薄切りにし、にんじんは矢筈切り、白菜も大きめの矢筈切りにする。



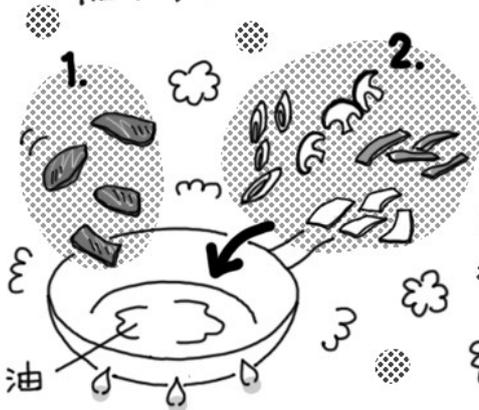
3. うどんは熱湯をかけてほぐす。



材料(2人分)

- 牛肉(薄切り): 80g
- ねぎ: 1/2本
- しいたけ: 2枚
- にんじん: 40g
- 白菜(1枚): 100g
- うどん(ゆで): 2玉
- サラダ油: 大さじ1と1/3
- しょうゆ: 大さじ1
- みりん: 大さじ1
- 卵: 2個

4. フライパンに油大さじを熱し、1.を炒め、2.を加えて炒める。



5. 3.を入れて炒め、しょうゆ、みりんを加え調味し、器に盛りつける。



6. フライパンをきれいにして、油大さじ1/3を熱し、目玉焼きをつくり5.にのせる。



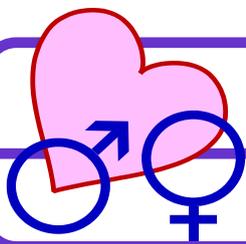
完成!

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



焼きうどんの調理法は焼きそばとほぼ同じで、ウスターソースをはじめ、醤油・めんつゆ・塩コショウなどが味付けに使われます。現在は、全国各地で「ご当地焼きうどん」が作られるなど、B級グルメの一つとして幅広い世代に人気で、様々な具材や味付けを楽しむことができます。

もともと、うどんは肉うどんにしたりすき焼きの締めに使ったりと、砂糖をベースにした甘い味付けと相性が良い麺です。焼きうどんでもぜひ「すき焼き風」にチャレンジしてみてください。



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～



突然、時間が止まったような感覚に襲われ、
周囲の人々が全て静止していることに気づきました。
その状況下で、あなたはどうしますか？

????



**B: 落ち着いて
自分の感覚を確かめ、
次の行動を考える。**



**C: 誰かが
助けに来るのを
じっと待つ。**



**A: 周囲を探索し、
何が起きているのか
理解しようとする。**



**D: 状況が怖くない、
パニックになる。**

いとし

★この問題でわかるのは、あなたの「フレッシャー下での決断方法」です★

A：周囲の人やプレッシャーに反発し、独自の決断を下すタイプです。しかし、周りとの調和も大切ですから、信念を持ちつつ、人の意見に耳を傾けることでより豊かな人生の扉が開きます。

B：普段と変わらず、冷静な決断ができる人です。その落ち着きは日々を安定させてくれますが、時には、羽目を外したり、心のままに動いたりする「自由」も大切にしてみてください。

C：周りの期待に合わせて、それに沿う決断をしがちです。自分より人を優先する傾向がありますが、時には自分らしく大胆な振る舞いをするのが、より充実した人生のためのヒントを与えてくれます。

D：責任から逃れようとする傾向を持っているようです。小さな勇気を持って一歩踏み出すことで、新しい自分を発見したり予想もしていなかった喜びを見つげたりできるかもしれません。

