

奥様!

うれしい、たのしい

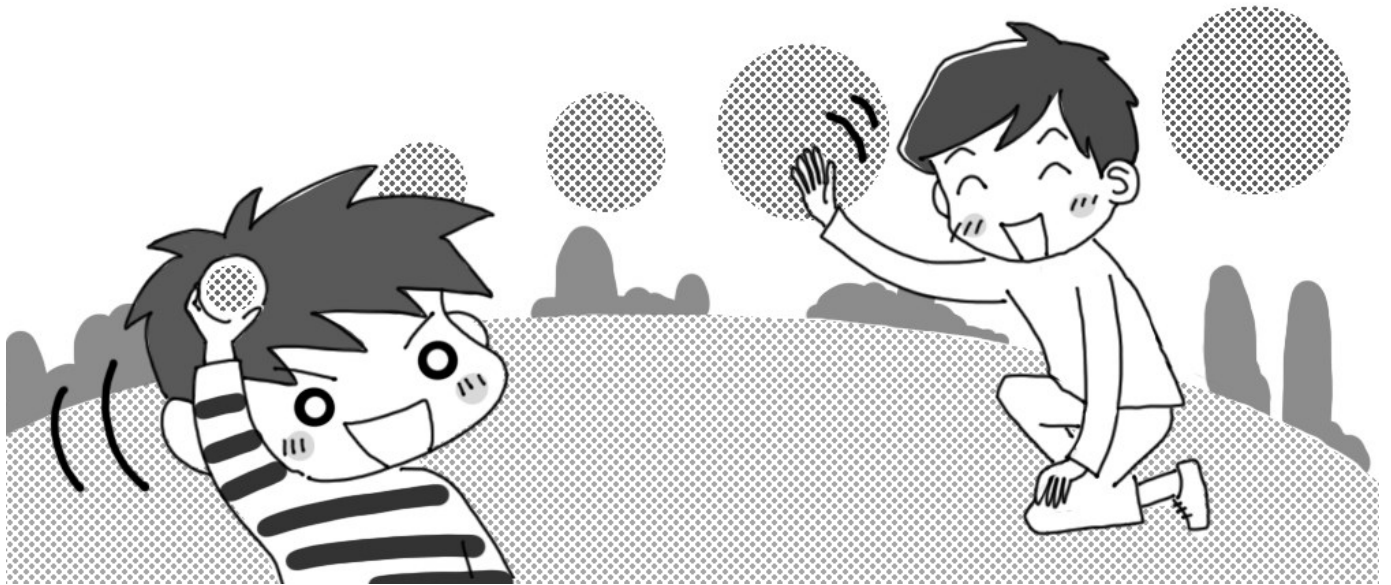
ワクワク通信



親子で遊ぼう!

2月号

～ 親子でキャッチボール ～



「子どもといつかキャッチボールをしてみたい」と考えるパパやママは多いのではないのでしょうか。

アンケートでは、最初に親子でキャッチボールをしたのは「4歳」という声が多く、家族が野球やスポーツが好きなお宅ほど、キャッチボールを始める時期も早い傾向にあります。一方で「小学生になってから」という場合も少なくないようです。

初めから野球の硬式ボール・軟式ボールを使うのではなく、お子さんが小さいうちはぶつかっても痛くないやわらかいボールを使いましょう。グローブがなくてもキャッチしやすく、小さな子どもが素手

でもしっかり握れる程度のものがおすすめです。

グローブは、お子さんがキャッチボールに十分慣れてから使うようにしましょう。購入する際は、幼児用サイズのグローブを選び、手に合っているか実際にはめて確認してあげてください。

ちなみに、最初から子ども用と大人用のグローブ・ボールがセットになったキャッチボールセットも販売されています。お揃いや色違いのデザインのグローブを使うのも楽しそうですね。

遊ぶ際は、広い公園やネットで囲まれたキャッチボール場などの安全な場所で楽しみましょう。

Father's Room パパの書齋



～ スマホ対応手袋 ～

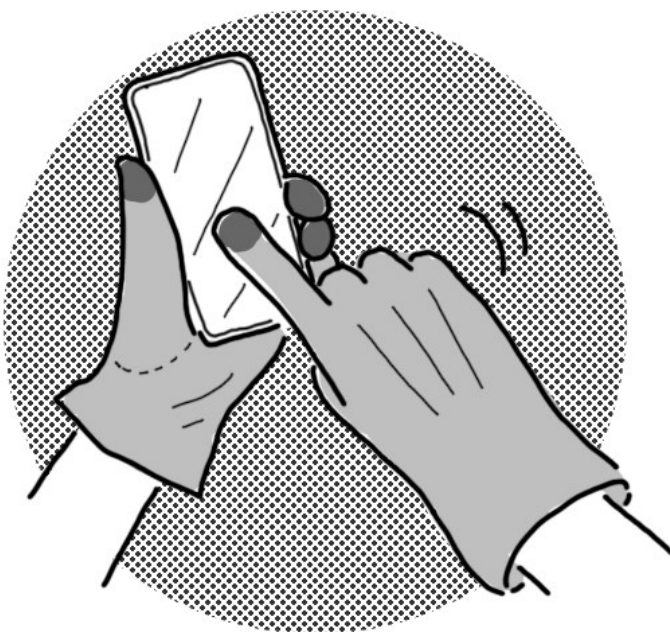
寒い季節に欠かせない手袋。デザイン・素材・価格帯は幅広く、デザイン性を重視したものから機能性の優れたものまでラインナップが充実しています。中でも、近年人気なのがスマホ対応手袋です。防寒対策やアウトドアで活躍する手袋ですが、電話やメール、目的地までのルートやお店の検索、バスの時刻確認など、スマホで必要な操作があるたびに付け外しするのは面倒なものです。スマホ対応手袋は装着したまま操作できるため、非常に重宝します。

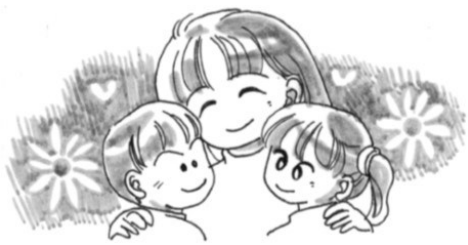
購入する際には、まずは適切なサイズを選ぶことが大切で、手袋の末端までしっかりと指先が入っていることがポイントになります。指先が余っているとスマホがうまく反応しない恐れがあるのです。

また、スマホはサインインする手段として、指紋や顔を識別する「生体認証」を利用するのが一般的です。指紋認証しかできないスマホの場合、使うたびに

手袋を外す必要がありますが、指紋認証に対応した手袋も市販されています。指紋を模した特殊な疑似文様が指の部分に施されているため、それをスマホに登録するだけで認証可能になります。

素材も、様々なアイテムがラインナップされています。高級感があるのはレザー素材のスマホ対応手袋です。上品な光沢感があり、スーツなどフォーマルなスタイルとも好相性です。一方、やわらかくカジュアルな雰囲気があるファブリック素材の手袋は、普段使いにおすすめ。ニットやツイードなどを使ったスマホ対応手袋も多種でています。デザインがシンプルなものなら、ビジネススタイルとの相性も良好です。実用性を重視する方には、ナイロン系の素材がいいでしょう。アウトドアシーンで使いやすいよう設計されたものも多くあり、スポーティな服装のアクセントとしても活躍します。





ママの部屋 *Mother's Room*

～ ヒップリフトに挑戦 ～

ヒップリフトとは、「Hip（お尻）+Lift（持ち上げる）」という2つの言葉が示すとおり、そのまま「お尻を持ち上げる運動」のことを指します。特に器具は必要なく、誰でも簡単に行えるという点から、筋トレ初心者や「日頃運動していない」という方にも気軽に取り組めるものと言えます。

お尻を持ち上げる際に、臀部（お尻）の中でも一番大きな筋肉である「大臀筋」に負荷をかけることができ、さらにお尻を浮かせた状態を維持するため、背中や腹筋下部の体幹のインナーマッスルにも負荷がかかります。これによって、お尻・背中・お腹周りまでを幅広く鍛えることができ、ヒップアップ・下半身の引き締め・姿勢の矯正といった効果が期待できます。

やり方は、次のとおりです。

- ① 仰向けになって寝る。手は30度ほど開く。
- ② 膝を90度に曲げる。

③ 肩から膝までが一直線になるまでゆっくりとお尻を持ち上げる。

④ その状態のまま数秒（5秒程度）キープする。

⑤ お尻をゆっくりと下ろす。

重要なポイントは、お腹と膝が直線になるまでお尻を上げたら④のように「一度停止すること」です。

動作は、上げる時も下げる時もゆっくりと。疲れてくるとどうしてもゆっくりとした動作を我慢できなくなってしまいうものですから、目安としては上げる時・下げる時どちらも3秒を目安にしてヒップリフトを行うと効果的です。

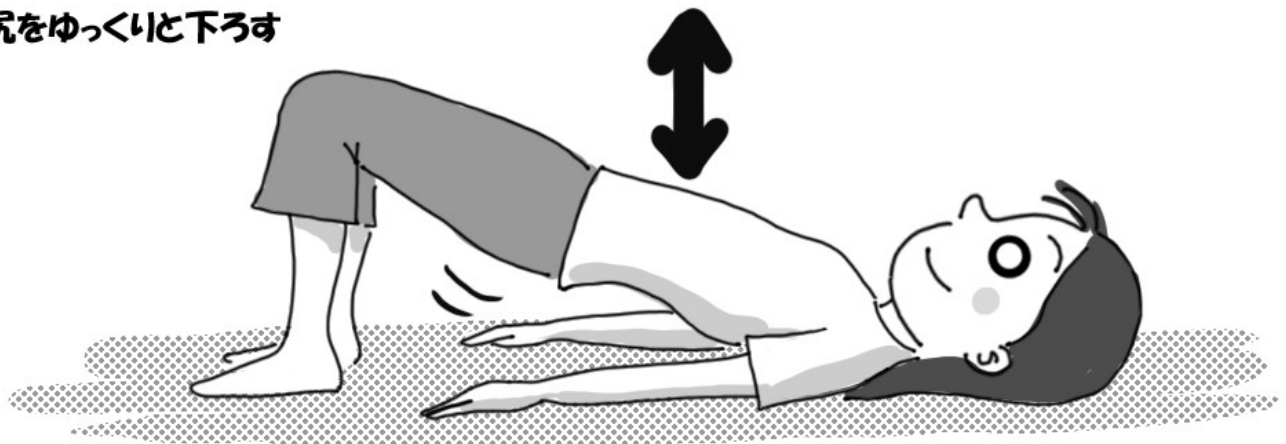
また、呼吸も大切です。お尻をあげる時に息を吐き、下ろす時に吸いましょう。

最初は、お尻の上下運動10～15回／1セットから始め、慣れてきたら合間にインターバル（1分間休憩）をとりながら、セット数を増やしましょう。

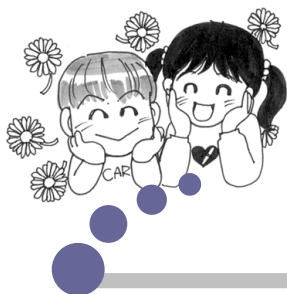
肩から膝までが一直線になるまでゆっくりとお尻を持ちあげる

↓
その状態のまま数秒（5秒程度）キープする

↓
お尻をゆっくりと下ろす



最初は、お尻の上下運動10～15回／1セットから



アキレス「瞬足」シリーズ・新商品を発売

アキレス株式会社（本社：東京都新宿区）はシリーズ累計販売8,300万足を突破した子どものための靴『瞬足』から、新しい2モデルを、昨年12月に発売しました。『WING SLIDER（ウイングスライダー）』は空の最速動物・ハヤブサをモチーフとし、翼のイメージが施されています。もう一つの『S-AXELRATER（エスアクセルレータ）』は、陸の最速動物・チーターをモチーフとし、一部にチーター柄を取り入れインパクトあるデザインに仕上げています。

『瞬足』は、同社が「頑張る“きっかけ”と“ワクワク”を支え、夢に進む力を育む、子どものための靴」をブランドステートメントとして掲げ、足の成長に合わせたラスト（足型）設計や足への負担軽減など、足の機能を育てる「足育（そ

くいく）」思想に基づいて設計しています。

新発売されたモデルでは、速さのイメージを具現化するため、空と陸の最速動物をモチーフにし「子どもたちをワクワクさせるデザイン」にもこだわって開発されました。『WING SLIDER（ウイングスライダー）』『S-AXELRATER（エスアクセルレータ）』、それぞれ2タイプ6カラーで、靴幅は2.5E設計。サイズは16.0～23.0cm（ハーフサイズあり）。メーカー希望小売価格は、4,730円（税込）です。



子育てQ&A

子どもの肥満対策は家族一緒に

Q

息子が肥満気味ですが、まだ小さいので気にしなくてもよいものですか？【小学1年 男子】

A

子どもの肥満は、40～80%の確率で成人の肥満につながるといわれ、将来、高血圧症、心臓や肺機能の低下、高脂血症、脂肪肝、インスリン非依存型糖尿病などの生活習慣病をおこす可能性もあります。また、学校でのいじめなどの

対象になりやすく、友人関係、本人の性格などにも悪影響をおよぼすといった問題もあります。

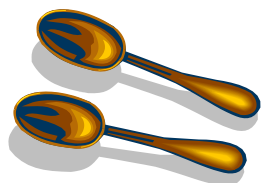
改善するためには、食事療法と運動療法がありますが、まず食事療法を長続きさせるためには、子どもにだけ我慢を強いるのではなく、家族全員が生活習慣を改めることがポイントと言えます。スナック菓子などの高カロリーのおやつは控えましょう。また、糖質・脂質の過食、まとめ食い、早食い、夜食などに注意しましょう。それらを防止す

るためには、食事をしている時間をできるだけ長くし、ゆっくり噛んで食べることを意識させましょう。

運動は、体についている脂肪を減少させるだけではなく、血液中の脂肪も減少させ、高脂血症も改善します。無理な運動を強いるより、ゲーム性あって動きの楽しい運動と一緒に取り組み、習慣化を目指しましょう。

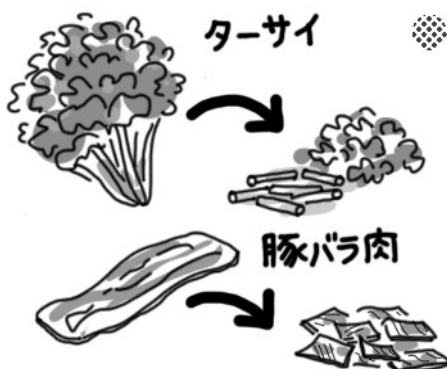
ゆっくり噛んで食べようね♪





安くてボリューム満点★ターサイと豚肉の炒め物

1. ターサイと豚バラ肉は5cm幅程度に切る。



2. 熱したフライパンにごま油をひき、中火で豚バラ肉を炒める。



材料(2人前)

ターサイ: 2束
豚バラ肉(薄切り): 200g
ごま油: 大さじ1
(A) オイスターソース: 大さじ2
酒: 大さじ1
みりん: 大さじ1
鶏ガラスープの素: 大さじ1
黒こしょう: 少々

3. 豚バラ肉に火が通ってきたらターサイを加えてサッと炒める。



4. ターサイがしんなりしてきたら残りの調味料を入れよくなじませたらできあがり!

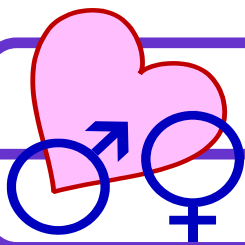


【参考】クラシル <https://www.kurashiru.com/>



ターサイとは冬に旬を迎える中国が原産の野菜で、漢字では「搗菜」と書きます。旬は12月から2月までです。葉は青々として厚みがあるものの、チンゲンサイ（青梗菜）よりも味にクセはありません。生のターサイを食べると苦いと感じますが、加熱すると甘みが増します。

含まれる栄養成分の筆頭がカリウムです。カリウムは不要なナトリウムと結合して体外に排出する働きを持つため、高血圧の予防と改善、神経細胞の刺激伝達をサポートする効果があります。



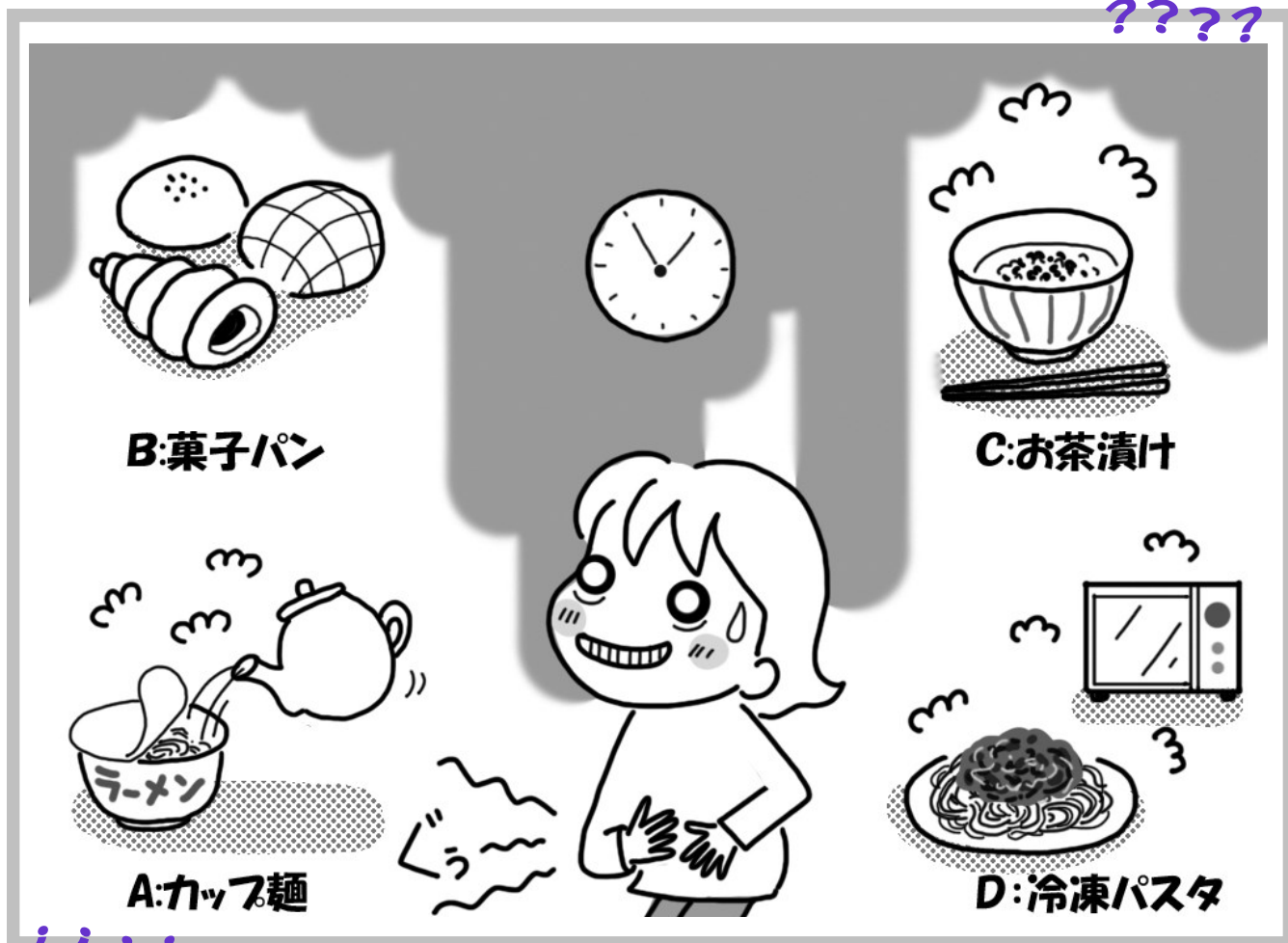
あなたの深層心理に迫る!!

本当の自分は？ ~心をさぐるフキテスト~



深夜に小腹が空いたあなた。
誰にもバレないように、こっそり食べたい夜食は
次のうちどれですか？

????



いとし

★この問題でわかるのは、あなたの「自己制御力」です★

A：自己制御力 30%…自己制御力は少し弱めなタイプです。何かに取り組むときは、高い目標設定や長期的な計画を立てるより、すぐに結果が出ることの方が自分をコントロールしやすいでしょう。

B：自己制御力 60%…適度な自己制御力を持っているようです。状況に適した対応をすることが得意で、計画を立てることも予定外の流れになることもバランスよく楽しめるタイプです。

C：自己制御力 90%…非常に強い自己制御力を持っているタイプです。柔軟性にはやや欠けますが、自分自身は計画的で規則正しい方が安心して取り組み、目標達成率は高いでしょう。

D：自己制御力 10%…今この瞬間に感じたことを優先して動くため、自分をコントロールすることは苦手です。何事に対しても密な計画を立てるより、ノープランでのびのびする方が合っています。

