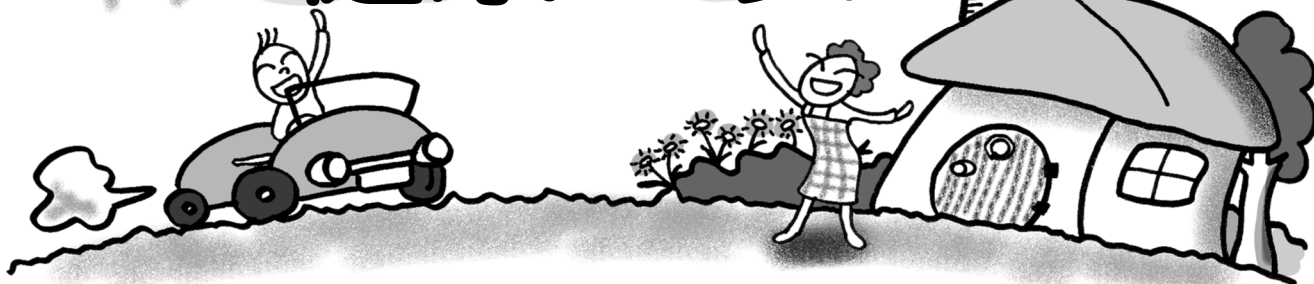


新!

明るい家族のエンターテイメント・7千マガジン

健康ハウス



親子で遊ぼう!

5月号

~ボルダリングに挑戦してみよう!~



ボルダリングは、ボルダリングジムなどの室内の壁にカラフルな石がいくつもついており、その石をよじ登ってゴールを目指すというスポーツです。近年人気が高まり、メディアで多々取り上げられているので、目にしたことがある人も多いでしょう。

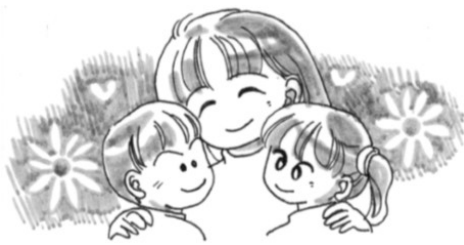
全身の筋力を高めたりバランス感覚や体幹を整えたりという効果は、運動不足の大人にはもちろん、子どもにとっても大いに有効なスポーツです。

また、どのように進むかとか、行き詰ったらどう動くかなどを考える必要もあるため、計画力・判断力が養われます。さらに、途中であきらめない忍耐

力や、攻略するための集中力なども培うことができます。心身ともに嬉しい効果が満載なのです。

最近では、公園でもボルダリングが体験できる遊具があったり、ショッピングモールのキッズスペースに設置されていたりというところが増え、気軽に体験ができるようになっていきます。小さなお子さんの場合などは、まずは気軽に、簡単なものから初めてみるといいでしょう。

お子さんが興味を持ち、親御さんももっと本格的にやってみたいと思ったら、ジムやスタジオなどに入会と言う流れでもいいかもしれないですね。



リップクリームの正しい使い方

女性にとって唇のケアに欠かせないのがリップクリームです。リップクリームは「ただ塗れば良い」というわけではありません。保湿をしたり荒れを改善したり……塗り方によっては唇にもたらす効果がびっくりするほど変わります。

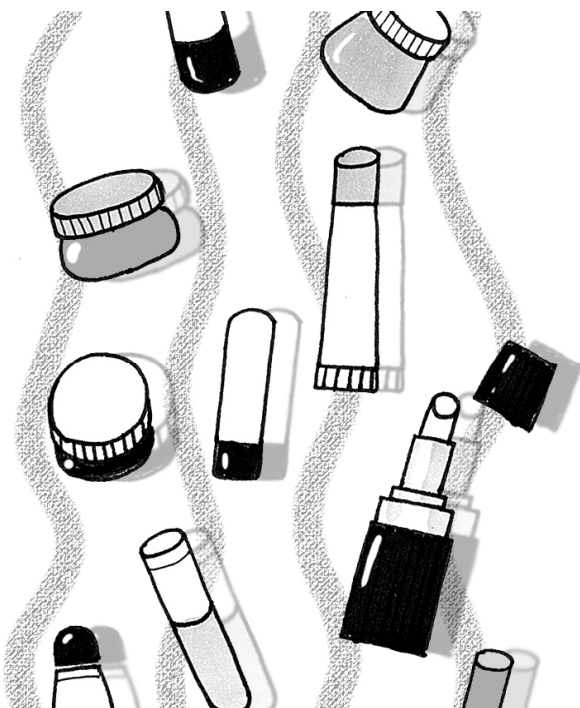
多くの人が誤解しがちですが、リップクリームは「荒れてから塗る」のではなく「荒れを予防するために塗る」ものです。唇の表面は他の部位とは違って皮膚がないため、皮脂が分泌されません。身体の表面の潤いを保つための皮脂が分泌されない唇は特別乾燥しやすい部位になっており、乾燥しがちな冬に限らず、年中注意が必要なのです。唇がカサカサしていない健康な状態から塗っておくのが正解であり、いつでも使い続けるべきものであることを覚えておきましょう。

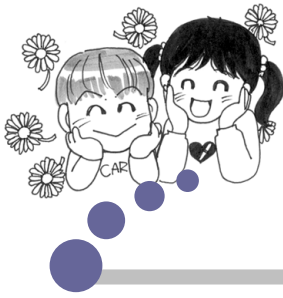
また、リップクリームを塗るタイミングとして「食事後」が挙げられますが、食事をした後はしっかり唇

を拭いてから塗ることが大切です。料理の油や粉といった汚れがついた唇に塗ると、リップクリームの有効成分が汚れに含まれている他の成分に邪魔されてしまいます。必ず一度ティッシュやハンカチなどで唇の汚れを取っておきましょう。歯磨き後も、歯磨き粉の成分が残っていることもあるため要注意です。

さらに、リップクリームの塗り方としては、口角から口角に向かって横にクリームを塗るのではなく、①縦ジワに沿って丁寧に塗る ②唇の端から端までを一本ずつ縦線で埋めていくように塗る——という2点に注意してください。唇の皮は薄いので、優しく擦りつけたり引っ張ったりするのはNGです。唇に押し付けるようにし、ポンポンとスタンプを押すような手つきで、丁寧に塗っていきましょう。鏡を見ながら塗ると、さらに綺麗に塗ることができます。

塗る頻度は1日に3~5回程度が適切です。





知育玩具「ローリーズストーリーキューブス」

「ローリーズストーリーキューブス」は9つのキューブ（サイコロ）で遊ぶシンプルなおもちゃですが、子どもの想像力や話す力を伸ばすことができる優れたものです。親子や友だちはもちろん、ビジネスシーンでも使えると言われています。イギリス発祥の知育玩具で、9つのキューブの目にイラストが描かれており、基本的な遊び方は、9つのキューブを同時にふり、出た目の9つのイラストを好きな順番で繋ぎ合わせて物語を創作するというものです。ポイントは「勝敗を決めるものではない」「正解がない」というところです。小さいお子さんで長い文章を作るのが難しければ3つのキューブからでもOK。例えば、「お花」と「蜂」と「羊」の絵なら、「お花畑で、蜂さんと、羊さんが遊んでる」というような、短い文章を作るところから始めてみましょう。

さらに、ローリーズストーリーキューブスは全3種

類のシリーズが用意されていて、冒険版とアクション版もあります。アクション版は、頻繁に使用される動詞をもとに描かれていますので、お話をより広げることができるというわけです。授業で活用しているところもあるそうです。

大人も、職場で親睦を深めたり、ちょっとした息抜きをしたりというとき、コミュニケーションツールとして取り入れることもできるというものです。



子育てQ&A

食事中に食べ物で遊ぶ

Q

食事中に落としたりこぼしたりなど食べ物で遊びます。片づけた方がいいですか？（1歳）

A

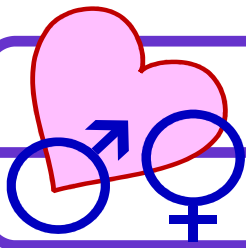
好奇心が活発になると「遊び食べ」が始まります。わがままやイタズラではないので、まずは子どもの成長と捉えましょう。

遊びながらでもスプーンで口に運んでもらうと食べるのか、満腹になり食事に飽きているのかを見極

めることも必要。食べる楽しみを教えることも離乳食を進める大事な役割になります。押しつけや緊張感を与えては逆効果です。椅子に座ることを嫌がるようなら母親の膝に座らせて食べさせてみましょう。子どもに小さなスプーンを持たせて「遊び食べ専用」のお皿に食べ物を入れ、母親のスプーンでタイミングよく口に運ぶなど、食べる意欲に変えるように関わっていきましょう。食べさせようと思う母親の意識を変えて、つまみ食いトレ

に小さな食べ物を乗せておいたり母親がおいしそうに食べてみせたりなど、食べたくなるような状況をつくっていきましょう。食事に飽きているようなら「ごちそうさましようね」と片付け、摂取量にこだわりすぎないようにしましょう。





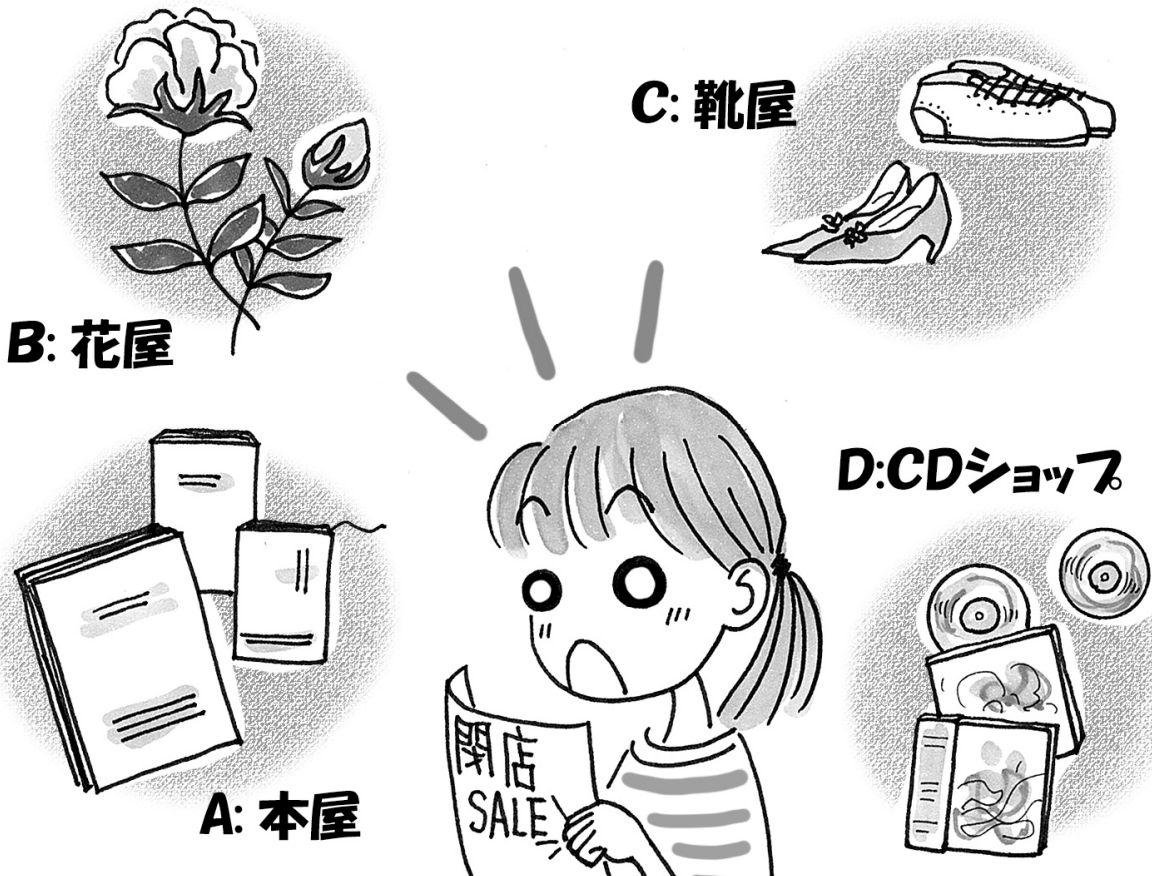
あなたの深層心理に迫る!!

本当の自分は？ ～心をさぐる7千テスト～



新聞のチラシに地元商店街の閉店セールのお知らせが入っていました。さて、閉店するのはどのお店だと思いますか？

????



いとし

★この問題でわかるのは「あなたが諦めかけているもの」です★

A：本屋…「出世」です。本は知識や経験の積み重ねの象徴。あなたは社会的に出世することを諦めてしまっているようです。「自分の能力はこれくらい」と自虐的にならないでくださいね。

B：花屋…「自分の時間」です。人の心を癒す花は時間をかけて育つもの。自分が心から安らげる時間を作れないと思いませんか？ 日々の生活を少し工夫して、くつろぎの時間を取り入れましょう。

C：靴屋…「出会い」です。二つ揃って初めて機能する靴は、結婚相手・恋人などパートナーや気の合う親友・仲間を暗示しています。人生は様々な可能性を秘めていますから、簡単に諦めないで。

D：CDショップ…「おしゃれ」です。最新のCDが並ぶお店は流行や時代の流れの象徴です。CDショップが閉店すると思ったあなたは、ちょっと流行に無頓着なところがあるかもしれませんね。



Father's Room パパの書齋



～サプリメントを安全に取り入れる～

近年、男性でもサプリメントを取り入れる人が増えているといいます。「メタボ防止」や「生活習慣病予防」などを意識しているパパも少なくないでしょうし、年を重ねてもスタイルを維持して、子どもたちからも「カッコいいパパ」と言われたいものですね。ですから、自分に合う効果的なサプリメントがあれば、取り入れてみたいものです。

ここでは、サプリメントを取り入れたい方やあまり効果がなかったという方のため、サプリを選ぶ際の注意点6つをご紹介します。参考にしてくださいね。

- ① 目的とする栄養素について、トクホ・栄養機能食品があればそちらを選ぶ…これらは医学研究に基づく成分なので、安全性や有効性に信頼が置けます。
- ② 成分名・含有量・お問い合わせ先がはっきり書かれている…特に「どのような成分がどれくらい入っているのか」「どういった方法で、何を抽出したのか」

などを明記しているものを選びます。

- ③ 製造方法がしっかりしている／④ 個人輸入・海外製品ではないかチェックする…製造方法については、GMPマークを確認。GMPは国により定められた医薬品などの製造品質管理基準のことで、GMPマークの付いた製品は一定の品質が確保されています。有害な海外製品による被害も報告されていますが、その場合は国の救済制度も適用されないので要注意です。

- ⑤ 魅力的な表現（「天然成分由来」「厚生労働省推奨」など）に注意…天然成分由来だからといって安全ではありませんし、厚生労働省が個別のサプリを推奨することはありませんので、惑わされないように。

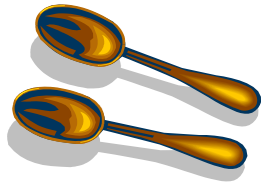
- ⑥ 科学的な根拠がない効果を目的に選ばない

何より、サプリは補助的なものだということを忘れず、定期購入の方法などコスト面でも無理のないよう、きちんと検討して選びましょう。



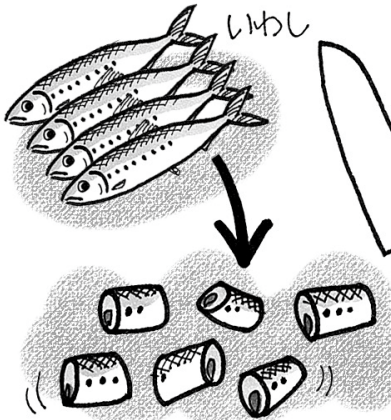


女辞典 大辞典

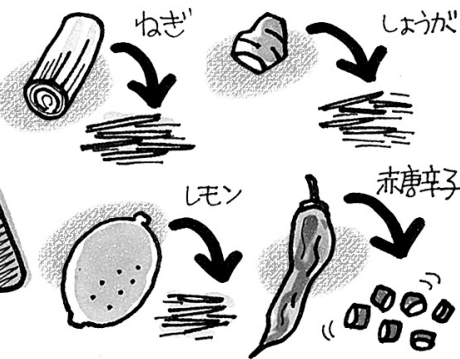


香味野菜とレモンで香りよく★いわしの香り煮

1. いわしは頭と内蔵を取り、筒切りにする。



2. ねぎ、しょうが、レモンの皮はせん切りにする。飾り用に少し取り分けておく。赤唐辛子は小口切りにする。

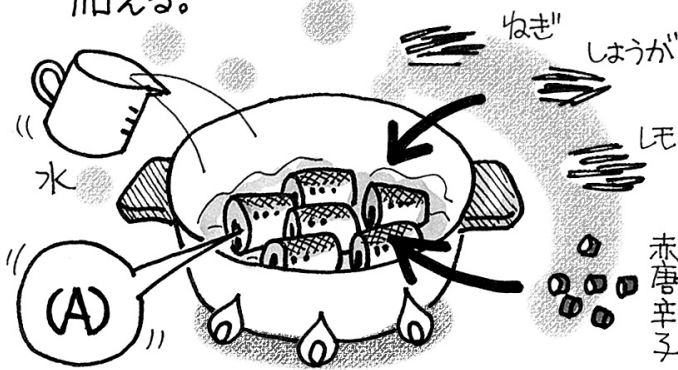


材料(2人分)

いわし: 4尾
ねぎ: 5cm
しょうが: 1/2片
レモン(皮): 1/4
赤唐辛子: 1/4本

(A) しょうゆ: 大さじと1/2
みりん: 大さじ2
酒: 大さじ2

3. 鍋に(A)、水1カップを合わせて煮立たせ、いわしを入れて、ねぎ、しょうが、レモンの皮、赤唐辛子を加える。



4. 落としぶたをして煮る。煮汁が少なくなるまで色つやよく煮上げる。器に盛りつけ、ねぎ、しょうが、レモンの皮を、ちらす。



完成!

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



いわしなどの青魚には、生活習慣病の予防や改善が期待できる栄養が豊富に含まれています。青魚に共通して多く含まれる栄養成分「EPA/dha」は、血液中の中性脂肪値やコレステロール値を低下させて血流をよくするため、動脈硬化の予防に役立つと言われており、サプリメントなども市販されています。また、骨を丈夫にするカルシウム、コレステロールを下げるタウリン、カルシウムの吸収をたすけるビタミンDなども豊富です。さらに、いわし独自のたんぱく質である「イワシペプチド」には、強い血圧降下作用もあるそうです。



写真

●社長のごあいさつ

こんにちは。お元気ですか？ いつも応援していただいて、ありがとうございます。寒くなってきましたが、信州の短い秋を満喫していますか？ 今の時期は、紅葉に、温泉など、お金をあまりかけなくても楽しめる所が信州にはたくさんありますよね。休みはなかなか取れないですが、私も家族とこの時期は出かけたりします。みなさんも是非試してみてください！

サイン

社長プロフィール

■ 名前

■ 資格

一級建築士 一級建築施工管理技士、宅地建物取引主任者、整体士

■ 経歴

建築一筋21年。これまで300棟以上の住宅建築に携わる。

■ 活動

「ローコスト住宅研究会事務局」主宰。全国で講演活動・出版事業を行う他、住宅の販売施工を行っている。

■ 家作り

始めて家を建てる方が安心して家づくりができるように、家づくりに役立つ情報を提供していきたい。

■ 趣味

読書。1日1冊は読む。その中に、マンガが含まれているかもしれない。

■ 家族

妻と娘が2人。子供は上が今年中学生。下が小学校6年生。難しい年頃。

家作りお助け隊

Q
A

ダウンライトのメリットについて教えてください。

天井埋込み型の照明・ダウンライトは、本体が天井に埋まっているため凹凸がなく、部屋が広く見えますし、インテリアなども考慮しやすくなります。また、通常複数個を並行して利用するので光源が分散し、部屋に立体感が生まれます。

ただし、その良さを引き立たせるためには、部屋の形だけでなく、家具の配置や日当たりなどを考慮して設置する必要があります。一方で、照明の上や中にホコリが溜まってしまいう心配がなく、静電気で天井にホコリがつくことも減らせるため、天井の掃除も楽になります。構造上、照明が故障した場合の原因特定が簡単なのもダウンライトのメリットです。



家づくりメール相談室開設中！ お気軽にお問い合わせください！

◆相談室はこちらまで→ ono@lhouse.co.jp



電話の向こうから

こんにちは 吉田です(棟梁)

大工棟梁の吉田隆仁です。私には大工仲間が20名ほどいます。実は私の親方は、大勢の職人を使える人だったので、私もそんな人になりたいと思っていました。今、若い職人が次々と力をつけてきて頑張っているの、私の夢もかないつつあり嬉しく思っています。私の趣味は、ジェットスキーです。この季節になるとウズウズしますね。ひとりで波の上を飛ばすのも爽快ですが、人を乗せるのも楽しいですよ。去年の夏休みに袴田社長を乗せたときには、ちょっと重くて大きな波が出来ました。これからも、いい仕事をしていきますので、よろしくお願ひします。 吉田

また、来月お会いしましょう。





好きなシーンに投票して

ハッピー&リラックスグッズを当てよう!

「あなたのLOVEなハピリラライフはどれ?キャンペーン」

三協アルミ(三協立山株式会社)は、ガーデンルーム「ハッピーナリラ」の発売を記念して「あなたのLOVEなハピリラライフはどれ?キャンペーン」を開催しています。「ハピリラ」は「ハッピー&リラックス」の略です。6つのライフシーンの中からお気に入りの1つを選ぶという「人気投票方式」で、抽選で5名に選べる「ハッピー&リラックスグッズ」(※人気No.1のシーンに投票した方)、Wチャンスとして50名に「1,000円分のQUOカード」がプレゼントされます。新発売のガーデンルーム「ハッピーナリラ」はアイデア次第で自由な使い方ができる多目的フリース

ペースなので、キャンペーンで選ぶ6つのシーンは、バーベキュー(BBQ)・エクササイズ・カフェ・お酒と音楽を楽しむスペースなど、様々な使い方をイメージできる場面となっています。選べるハッピー&リラックスグッズは、「BBQグリル」「ルームディフューザー」「アウトドア家具(テーブル・ソファ)」「バイク」「生ハムセット」「レンジ&ケトル&ランタン」の6種類。サイトをチェックして、ぜひ投票してみましょう。



人気投票! あなたのLOVE♡なハピリラライフはどれ?キャンペーン

【賞品】

- チャンス1: 選べるハッピー&リラックスグッズをプレゼント 5名
- チャンス2: 1,000円分QUOカードをプレゼント 50名

【応募方法】

- ① 応募フォームから応募... 本キャンペーンページより好きなシーンを選択し、応募フォームへ必要事項を記入して応募。
- ② Twitterから応募... 「三協アルミ エクステリア」の公式Twitterアカウント(@carport_gp)をフォローし、Twitterから応募 ※当選確率が2倍にアップ

【応募締め切り】

2020年6月30日(火)まで

【キャンペーンサイト】

三菱アルミ(三協立山株式会社)

ハッピーナリラ発売記念「あなたのLOVEなハピリラライフはどれ?」キャンペーン

<https://alumi.st-grp.co.jp/campaign/2020happina/>

