

2019 冬号

冬は乾燥がピークになるシーズン。乾燥はお肌のみならず、いろんな箇所に…。もちろん“髪”にも!!
子育て中はなかなか髪のケアまではゆっくりしてられない(;ω;)
普段のケアを見直して復活!!潤いさらさらヘア(*'ω'*)

冬のおすすめヘアケア Point!

ヘアサロンで
来て来ました

☆ 髪の洗い方 ☆

- ・ぬるま湯で何もつけず長めに流す。*油分を落とす
- ・シャンプーは初めに耳の後ろ～後頭部につけて洗う。
*この部分は汚れや臭いが落ちにくい!!
- ・髪ではなく頭皮を洗う。Point:指のはらを使ってもみ洗い
- ・シャンプーは2度洗いがおすすめ。*バサつき、乾燥がひどい人は1度洗いで
- ・週1度のトリートメント



Point: 化粧品と同じように季節によってシャンプーやリンスももっとりタイプに変更すると Good!!

?? 疑問 ??

Q. リンス・コンディショナー・トリートメントの違いは?

- A. リンスとコンディショナーはどちらも髪の表面をケアするもの。
リンスとコンディショナーは同じ役割。
トリートメントは髪の内部に浸透して内部をケアするもの。



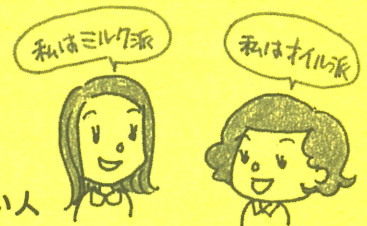
Q. 汗をかかない冬でも毎日シャンプーしたほうがいい?

- A. 冬でも汗や皮脂の分泌物はなくなりません。
それが臭いやかゆみの原因になるので洗髪はしたほうがいい。

ドライヤーの前に・・・オイルや洗い流さないタイプのトリートメントを使おう。

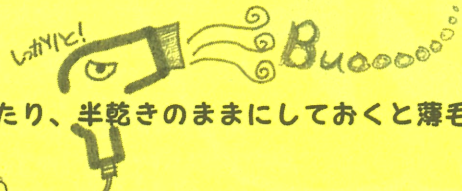
オイルタイプ → 毛が硬い・ダメージが強い・ボリュームが出やすい人

ミルク・クリームタイプ → 毛が細い・ダメージが少ない・べたんこになりやすい人



必ず髪は乾かそう!!

ドライヤーをしなかったり、半乾きのままにしておくと薄毛の原因に...



産後のヘアトラブル!!

- ・ホルモンの変化で産後5ヵ月頃～抜け毛が多くなるよ(個人差あり)
- ・抜け始めから半年くらいで生え変わってくるよ(^v^)
- ・特に生え際が抜けやすい人は前髪ウィッグがオススメ!!
ヘアアクセサリー売り場に最近では普通に売ってるよ。
- ・白髪が出てきても抜かない(TWT)





お家でチクチク 羊毛フェルト



寒～い冬、つついお家に引きこもりがちですね。そんな時は、無心になってチクチクしませんか？
ハンドメイド初心者さんでも可愛い作品が作れて、ストレス発散にもなる！
簡単でかわいい羊毛フェルトボールの作り方とコツをご紹介します。

フェルトボールが基本だよ。

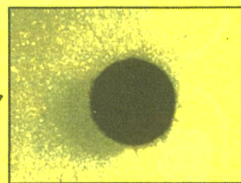
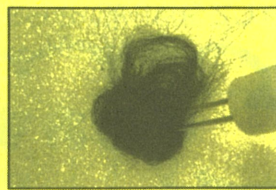
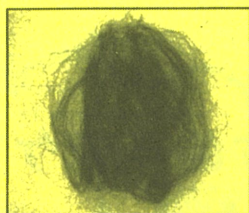
【材料】

- ・羊毛(好きな色)
- ・フェルティングニードル(針)
…1本タイプや2本タイプなど
- ・フェルティング用マット
- ・指サック(ケガ予防に)

材料は100均でそろえられるよ！

【簡単フェルトボールの作り方】

- ① 羊毛を少量裂いて取り、ほぐしてシート状にする。
- ② ①を端からくるくる丸めて、ニードルで固くなるまで刺す。
- ③ さらに羊毛を巻いてまんべんなく刺してボリュームを出す。



point!

★ 羊毛を刺すときは「ゆっくり丁寧」に。あまり早く刺すと疲れてしまいます。また、強く刺しすぎると針が折れやすくなります。

★ ベースはしっかり刺し固めましょう。



♪こもつ子メンバーが挑戦してみました♪

動物などを作りたい時は、パーツに分けて作り、根元の部分をふわふわのまま残しておき、後で刺し固めてつなげる。模様などの細かい部分を差し込んだら完成するよ！



♪ ゴッホあそびをしている6おと3おの兄妹

兄:「ゴッホ屋さんに行こう!」

妹:「じゃあ、らちらうどん 注文よ〜」

兄:「とろろろうどん

でしょ!!」

「とろろうどん」と言いたかった2人ですが...

会話は成り立っていて楽しそうでした。(笑)

p.n. 晴れママ

♪ じいじが入院中。お見舞に行きました。

じいじ:「じいじも一緒に家に連れて帰ってほしいな〜」

娘:「ダメッ! 先生ブッブーでしょ!!」

「おとなしくネネしなさいヨ」

いつのまにかあざと大人になっていました。

誰のマネをしているんた? (笑)

p.n. 鹿子ママ



♪ 306号を車で走っていると

息子:「ママ、しんめがみ、てなに?」

母:「しんめがみ...?」

息子:「さっき看板に書いてあったよ新しいって字に名前か!」

母:「あ! しんめいしん(新女神)か!」

女神さまに会いに行けるならいいね。

p.n. ママは女神様

♪ 久々の家族旅行は、全てパパのプランで当日お楽しみミステリーツアーと伝えていざ出発!

2日目、いきなり...

息子:「ママ、いつになったらミステリーツアー行くの?」

母:「え?! もう今ツアー中だけ?」

息子:「これがミステリーツアーなん? ぜんぜんこわくないせん。めっちゃ楽しいツアーやん!」

怖いのはいくら来るのかドキドキしていた息子でした。

p.n. はるほママ



寒い冬、ほっこりと温くなる絵本とママが息抜きできる本を、菰野町図書館の司書さんに教えていただきました。子どもたちって寒さも元気パワーに変えてしまうから頼もしいですね。

じまんのマフラー

マーシャ・ダイアン・アーノルド/作
マシュー・コーデン/絵 椎名かおる/訳
(あすなる書房)



くまさんの自慢のマフラーが風に飛ばされました。マフラーを見つけた動物たちが次から次へと登場！取り合ってもないことになって…でも、最後はみんなでぬくぬくになれて良かった。くすっと笑えるくりかえし絵本です。

朝、起きてみると雪がたくさん積もっていました。かまくらづくりに挑戦したお兄ちゃん。妹も「やりたい」と言い出して…兄妹の心の動きが素直に描かれていて、どこにでもある家庭のひとコマが垣間見れるほんわかする一冊です。

ママのゆるコツ辞典

渡辺のぞみ/著 Boojiil/絵
(文響社)



わが子は可愛い！
そう！可愛いのです。だけど…日々、子育てに奮闘しているママたちに向けて、悩みを解消してくれるヒントがいっぱいつまっています。ポップなイラストでゆるかわです。

でっかいがまくらつくったよ

鈴木永子/作・絵
(リーブル)



おいしいもの
みつけたよ



知ってる!?菰野弁

冬といえば、「大根がおいしい季節ですね。栄養化の高い切り干し大根が家でも簡単に作れるんですね！」

切り干し大根の作り方

1. 干す前の日の夕方に大根を短冊切りにし、一晚ザルに入れて置いておく。
2. 朝、干し綱に並べて、カラカラになるまで天日干しをする。

ポイント

- 大根を短冊切りにしたほうが調理をしたときに、うまみ、甘みが出る！
- すぐに食べないときは…冷蔵庫に入れて保存できる。

<切り干し大根と油揚げの煮物> (4人分)

材料 切り干し大根 30g・油揚げ1枚・にんじん 50g
しょうゆ 大さじ1 ＊水 250cc ＊だしの素 5g
＊酒 大さじ1 ＊砂糖 大さじ1 ＊サリソ 大さじ2

作り方

- ① 切り干し大根をさっと洗い、かぶるくらいの水に約15分くらいつけ、軽く絞ってから食べやすい大きさに切る。
- ② 油揚げは縦半分に切り、7～8mm幅、にんじんは5～6mm幅のそれぞれ短冊切りにする。
- ③ 鍋に油を熱して①を1～2分炒め、②を加えて軽く炒める。
- ④ ＊を入れて10分くらい煮てからしょうゆを加えてまぜ、落としぶたをし、弱めの中火で煮汁が少し残るくらいまで煮る。

他に、マヨネーズ中華風のサラダ、酢の物などアレンジできます！

早や年末を迎え、おなじみ一家では兄も帰省して皆で食後の団らん中、宿題に連れられる高1娘の姿が…

娘； (居間で宿題を広げ、1問解いてはテレビを見て1問解いてはスマホをいじり…の繰り返しです)

婆； **ねっから** **はかいかん** な ちょちよいとしてもたらどやな

娘； あーもう全然やる気でやん！ どうしたらやる気ですん？

兄； あのなあ 宿題にやる気の出るときなんか来ると思うなよ

娘； 確かに… 母； なんかも言っばい

娘； そうやんなあ それなら出来やんでもしょうがないな

母； ちがーう！ やる気でやんでもやるしかないってことやろ！

父； **もうはい** せんでも学校始まる迄に **ぎなぎな** したらええやろ

娘； だって母さんが半分は終わらな正月遊びに行ったらあかんって言うんやもん

婆； まあそれもそやな **さくまいよう** してしまいな

兄； そやぞ さくまいようしてしまいな

娘； お兄ちゃん 大学って冬休みの宿題あらへんの？

兄； (ギクッ!?) お、オレはちゃんとしとるわさ

娘； 絶対やってへんやろ！

やれやれ似たもの兄妹ってことですね

今日の格言 「宿題にやる気の出るときなど来ると思うな」

では解説はこちら…

ねっから → いっこうに
もうはい → そんなに早く
さくまいよう → 要領よく

はかいかん → はかどらない
ぎなぎな → ぼちぼち





インフルエンザを予防しよう☆

この時期、大流行の恐れがあるインフルエンザ。かかる前に予防して、この冬を乗り切りましょう(°o°)

手洗い



指・爪の間、手首までしっかりと

うがい



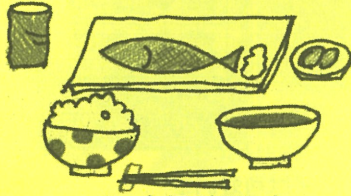
ぶくぶくうがい、がらがらうがい

マスク



ぴったりと顔に合うもの
捨てるときはひもをもつ

食事



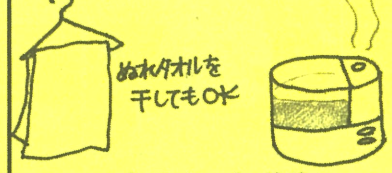
1日3食規則正しく

※子防接種



発症してしまった場合も脳炎などの重症化を防ぐことができる

環境



室温は20℃前後
湿度は50～60%

※菰野町インフルエンザワクチン接種費用の助成（任意接種）

- 1歳～小学6年生まで： 2回 1回目…3,000円 2回目…2,000円
- 中学1年生～高校3年生相当の方： 1回…3,000円
(接種費用のうち、1回目・2回目それぞれの助成額を超えた額は自己負担)
- 【助成期間】 令和元年10月15日～令和2年1月31日

こまめに水分補給も効果的!

ママ、パパ



子育てサロン 12～2月の日程

★印…クリスマス会

菰野	9:30～11:30	ボセン	12/6,18★、1/15、2/7,19
千種	10:00～11:30	ボセン	12/4,18★、1/15、2/5,19
鶴川原	10:00～11:30	ボセン	12/12★、1/9,22、2/13,26
朝上	10:00～11:30	ボセン	12/5,19★、1/16,30、2/6,20
竹永	10:00～11:30	ボセン	12/5★、19、1/16,23、2/6,20

我が家は2歳9ヶ月になる娘がいる3人家族です。娘はシャボン玉あそびや動物のお世話がとっても大好き。飼っているワンちゃん、猫ちゃんに餌をあげてくれたり、話しかけては楽しそうに微笑ましく思うばかり。

最近、キッチン窓に毎晩のように姿を現すヤモリに「モリリン」と娘が名づけ、見つけては「モリリン来たね!」と大喜び! 時に1度も姿を見せない日は「今日はいないね」となんとなく寂しそう。娘による一方的なモリリンへのコミュニケーションがなんとなく面白く、家族の爆笑がまた1つ増えました。

12月にはもう1人家族が増える予定です。まだまだ娘は甘えん坊で、パパとママが2人で話していると気を引くように大きな声を出してみたり、ちょっと邪魔をしてみたり。トイレやキッチンに行くときひっきり回って来て離れようとせず、相手をしてもらえないと泣き出したりと、ちゃんとお姉ちゃんになれるのか少々心配なところもあります。

それでも少しずつ「ありがとう」や「ごめんね」が言えるようになり、ママがつわりで苦しんでいた時も「大丈夫?」と声を掛けて背中をさすったりと、優しい子に成長しているなど感じます。

これから赤ちゃんが生まれたら、今までみたいにずっとかまってあげられずに寂しい気持ちになるかもしれないけど、パパもママも君のことを変わらず愛しています。きっと赤ちゃんにも優しく可愛がってくれると期待☆

4人家族になってより一層賑やかで楽しい毎日になることにワクワクしています!

☆☆☆ ペンネーム モリリン ☆☆☆

挑戦! 羊毛フェルト! 初めての挑戦! 手慣れた上上手にできて大満足!! 新たな趣味がまたできました! P.N 多謝!!

女の子カ高めの3才のムスメ。羊毛フェルトも一緒に楽しめました。母の不器用さ、娘も大笑ひ!!

編集後記