



第16号

平成30年7月18日発行

ログさんち♡子育てほろと情報



こんにちは!ログさんちです。  
夏の日差しを浴びて、ログさんちの周  
りの緑が濃さを増していきます。夏の  
一日、シンプルで涼やかに暮らすヒントを  
特集しました。

“ログさんち”  
あの日あの日



わたし流子育て

### 仲よし姉妹…両親への感謝 岩下 朝美

私には小学1年生と年中に可愛い娘がいます。長女が誕生した日はちょうど母の日で、私は母の日に母になりました。長女は繊細で慎重派、次女は天真爛漫なマイペース。いろんな場面において足して半分にするとちょうどいい二人ですが、いとおしくてたまらない私の宝物です。

毎日子育てをしていると、自分の幼少期を思い出し、両親への感謝の気持ちでいっぱいになります。私自身も二人姉妹で1歳上に姉がいます。子どものころは喧嘩ばかりしていたようですが、とても仲が良く同じ高校に通い、同じ部活に入っていました。今はお互い結婚して、実家がある佐世保と玉名と離れて暮らしていますが、とても心強い大切な存在です。

私の母は3年半の闘病の末、10年前に亡くなりました。当時、姉は二人の幼子を抱えていたので、独身で身軽だった私が仕事を辞め実家に戻り、精いっぱい看病・介護をし、母の最期をみとりました。そして2年半前に父が倒れ、今度は二人の幼子を抱え何も出来ず悶々としていた私に「お母さんの時、朝美ちゃんが頑張ってくれたけん、今度は姉ちゃんが頑張るよ」。姉の温かく心強い言葉に救われました。私の娘たちも今は

喧嘩ばかりしていますが、姉と私のように大人になってもお互いを思いやり、支え合える素敵な関係を築いてもらいたいと願っています。仲よし姉妹に育ててくれた両親に心から感謝しています。

そして、私は短所も含めて自分が大好きです。そう思えるのは、両親にたくさんの愛情で認められ褒められて育ててもらったからだと思います。家に帰ると必ず「お帰り」と待っていて、ランドセルも下ろさず学校での出来事を夢中で話す私の話に優しく耳を傾け、いつも味方で



応援してくれた母のように私もなりたいです。控えめで穏やかな性格の母と、気が短く口が悪い私。そう簡単にうまくいくはずもなく反省ばかりの私の子育てですが、感謝の気持ちを持って頑張っている『母』の背中を見せたり、時には私が一歩下がり、娘たちの頑張っている背中を見て刺激を受けたり、そっと背中を押したり、私が母からしてもらったようにたくさんの愛情を注いで、私らしく子育てをしていきたいと思います。そして、私は母の病気で寂しい思いをたくさんしてきたので、子どもたちのためにも「健康」でいる事が私の一番の目標です。



# 特集



# シンプルな暮らしレシピ



## 衣 東部環境センターでリサイクル



「フランス人は10着しか服を持たない」という本がベストセラーになるほど巷では服の断捨離に意識が向いています。捨てるだけでなく、しまいかんている服や物などはリサイクルへgo!!

編集委員がリサイクルプラザへ行ってきました。



玉名郡玉東町木葉386

子どもと大人の服を持ち込みました。



持ち帰られるのは、1人当たり衣類2着、書籍3冊まで。(書類への記入が必要)



持ち込まれた物は、館内で展示され譲渡されています。

大型家具や自転車などは抽選会があります。

窓口に持ち込んだ衣類のみ展示されます。

絵本の持ち込み大歓迎!

### リサイクルプラザ受付表

受付できる物	未使用品のみ	汚れない物	受付できない物
下着・靴下・大人用靴・大人用パジャマ・掛け時計・置き時計類・紙おむつ・アルバム・はぎれ布・箱入りの毛布・タオルケット・布団カバー・シーツ・ハンカチ・タオル・鍋・食器・フライパン	ネクタイ・バッグ・スポーツ用品・傘・ランドセル・知育玩具・ポット・ストーブ類・幼児用品・学用品・国語辞典・英和辞典・和英辞典・ことわざ辞典・実用書・単行本・絵本・小説・花瓶・健康器具・額縁・ゴルフセット・電気スタンド・ベビーカー・子ども靴・写真立て・ミシン・チャイルドシート・マフラー	日常使いの食器・ぬいぐるみ以外の人形全て・幼稚園・保育園で使用済みの図画・哺乳瓶など直接口に含む物・化粧品・スプレー・液体類・小さいおもちゃ・くし・財布などの小物・包丁・はさみなどの危険物・着物・帯・節句人形・和・洋人形・カーテン・じゅうたん・電話機・百科事典・教科書・問題集・週刊誌類・小物雑貨・ライター類・花火	状態によっては受付ができない物もありますので、窓口で確認してください。

◎洋服類…破れ・シミ・汚れがなく、洗濯またはクリーニングをしてありすぐに使える物。  
◎電気製品…テレビ・冷蔵庫・洗濯機・エアコン・パソコンの5品目を除く、購入後3年以内で使える物。



不要な服が減って家も心もスッキリ!! リサイクルについてしっかり調べ勉強になりました。

新幹線が見られるベストポジションもあります。



## 食 お家で簡単調味料づくり



捨てるのもったいないし、どうしよう…

台所や冷蔵庫、キッチンの棚に中途半端に残ってしまっている調味料やタレはありませんか? 基本的な調味料を使って簡単に作れる手作りのタレやソースを紹介します。

### - 基本的な調味料 -



### 万能テリヤキソース

材料 しょう油 : みりん : 酒 : 砂糖  
1 : 1 : 1 : 1

#### 作り方

材料を鍋に入れ砂糖が溶けるまで火をとおす。

#### 基本の使い方

魚(ブリ等)、肉(鶏肉やつくね・ハンバーグ等)を焼いた後、フライパンで絡めるだけ!

### ★★★活用レシピ★★★

肉じゃがの味付け・・・万能テリヤキソース+だし汁(1:3の割合で!)  
しょうが焼きのタレ・・・万能テリヤキソース+しょうがのすりおろし  
きんぴらの味付け・・・万能テリヤキソース+ゴマ油

### お手軽ポン酢

材料 しょう油 : 酢 : みりん : 柑橘類 (レモンなど)  
5 : 4 : 3 : 適量

#### 作り方

すべての材料を混ぜ合わせるだけ!

### ★★★活用レシピ★★★

冷しゃぶのタレ・・・ポン酢(大9)+砂糖(大1)+ゴマ油(小1)+すりゴマ(適量)  
和風ドレッシング・・・ポン酢(大3)+オリーブオイル(大3)+おろし玉ねぎ(1/8個)+砂糖(小1/2)

### お家de焼き肉のタレ

材料 ウスターソース・・・大1  
しょう油・・・大1  
みそ・・・大1  
砂糖・・・大2  
すりゴマ・・・大2

#### 作り方

すべての材料を混ぜ合わせるだけ!

### 手作りお好みソース

材料 ウスターソース・・・大1  
ケチャップ・・・大1  
砂糖・・・大2  
しょう油・・・大1/2

#### 作り方

すべての材料を混ぜ合わせるだけ!

## 住 家族に優しいナチュラル洗剤

小さな子どもがいても使いやすく、掃除を楽にしてくれるナチュラル洗剤。環境やお財布にも優しくさまざまな用途に使えます。その特徴・使い方をまとめてみました。

どのスプレー液も10円未満で出来ちゃう!	性質	水溶性	汚れの種類	手袋
重曹	ごく弱いアルカリ性	▲	軽い油汚れ・茶渋・焦げ付き	▲ (肌の弱い方や長時間使用の場合)
セスキ炭酸ソーダ	弱アルカリ性	◎	しつこい油汚れ・皮脂汚れ・血液汚れ	○
クエン酸	酸性	○	水アカ・トイレの黄ばみ・臭い	▲

### ◆重曹

ふくらし粉や料理のアク抜き、医薬品にも使われる安全な成分。肌への負担が少ない安心素材です。軽い油汚れの他、茶渋、焦げ付き汚れに有効です。

重曹水  
水: 250ml  
重曹: 大1

### ◆セスキ炭酸ソーダ

重曹と炭酸ナトリウムがほぼ半々で混ざっていて、重曹より洗浄力が高く、水に溶けやすい。油や皮脂、血液などの汚れをよく落とします。

セスキ炭酸ソーダ水  
水: 250ml  
セスキ: 小1

### ◆クエン酸

柑橘類などに多く含まれる「酸」で臭いが少ない成分です。水アカや石けんカス、尿の汚れなどアルカリ性の汚れ落としに。(注) 塩素系とは混ぜないで!

クエン酸水  
水: 250ml  
クエン酸: 小1~2.5

### 【使い方】

汚れに直接スプレーして布で拭き取るか、スプレー液を吹きかけた布で拭く。その後、白残りを防ぐために水拭きする。

重曹は粉を振りかけて、少量の水をつけたスポンジなどでこすったり、ペースト状にして使ってもOK。

\* 注意事項、使えない素材などは各成分の表記を確認してください。



セスキ水で大まかに汚れを拭き取った後、重曹水(or セスキ水)に浸けおきすると汚れもスッキリ!!

軽くこすること40秒でこんなにキレイ!

### オススメ

拭き取りには、古くなったタオルや洋服も切った「ウエス(ほろ布)」を活用すれば、一石二鳥です!





シリーズ

子育てママへのメッセージ #16

## 夏の過ごし方

助産師 大山 人美



今年、初めて夏を迎えるお子さんのおられる家庭では、これから暑い夏をどう乗り越えればいいのかしらと悩んでいるお母さんも多いことと思います。この時期、赤ちゃん訪問をすると、一日中クーラーをつけっ放しの家庭を多く見かけます。

確かにクーラーをつけると、あせももできず、涼しく、夜も寝苦しくなく快適に過ごせますね。でも暑い時にしっかり汗をかくと、汗腺が発達して体温調整が上手にできるようになります。朝夕の涼しい時たまにはクーラーを消したりして、暑い夏を乗り切りましょう。

また、敷布団の上にごさを敷いたりすると寝やすくなります。もし、敷布団の上におねしょパッドを敷いてるとしたら、背中が蒸れて寝苦しいので、外すか下半分にするだけでだいぶ気持ち良くなるでしょう。

(注)

扇風機で上手に外の風を入れたり、昼間行水するのもいいと思います。陽が入る窓辺にはよしずやすだれを掛けても涼しくなります。もし、できるのなら窓辺に朝顔を植えて這わせたり、食べる楽しみになるにがうりや、へちまに挑戦し

ても楽しいと思います。このような緑のカーテンをすると、室温が2~3度低くなると言われています。

これからますます暑くなりますが、夏バテしないようにしっかり栄養を取り、水分補給も忘れず良く寝て乗り切りましょう。

注：行水とは、たらいなどに水をはり、日なたに置き、その水を浴びせます。

### 初めて子育てをされるお母さん方へ

- 1.まず休憩をとりましょう。
- 2.一日一回は、大人とかかわるようにしましょう。(友達に電話やラインをするetc.)
- 3.何か楽しいことを計画しましょう。(友達に来てもらう、テレビのバラエティー番組をみるetc.)
- 4.助けを求めましょう。あなた一人で全てのことをしようと思わないようにしましょう。
- 5.あなた自身の体にしっかりと栄養を与えて大切にしましょう。

あまり100%の良いお母さんを目指さないで、時には手を抜いてゆったりと子育てしましょう。



## どうぞの絵本 ~4~

### わたしのワンピース

カタカタとミシンを踏む「わたし」。白い布で作るのはワンピースです。ラランの言葉にのせて、お花や雨の模様ワンピースが変わります。最後は、一体何の模様でおしまいでしょう? 「こんなワンピースがほしいなあ。」と、子どものにぎやかな声が聞こえてきそうですね。表紙絵のミシンは、手作りの楽しさを語ってくれます。誕生して40年以上愛され続ける一冊です。

(辻田洋子)



にしきかやこ絵・文  
こへま社

## 編集後記

「断捨離」や「シンプルライフ」に関する本がたくさん出版されている昨今、カリスマ主婦の方々のお部屋は憧れの世界ですよね。「不要なものは捨てる」と分かっている、つついたため込んでしまう現実…みなさんも見慣れてしまおうと見えなくなることってありませんか? たまに、スイッチを切りかえて自分の周りを眺めてみると、本当に大切なものが何か見えてきそうです。

【編集委員】 ●村上祐子 ●田上聡子 ●小松優子 ●濱崎安絵 ●千田ゆう子  
責任者 塚本明子(センター長)

## 発行元

玉名市地域子育て支援センター  
森のひろば ログさんち  
熊本県玉名市大倉 1503-1

電話 0968-74-6931  
FAX

■開所時間 9:30~14:30

■子育て相談電話 9:30~16:00

社会福祉法人 せるふねっと21



「ログさんち」のホームページに、「ログさんち便り」や楽しい遊びの様子を載せています。どうぞご覧ください。

ログさんち

検索