

# 『みんな-♡ごはんにするよっ』

おねいさんに  
オススメ

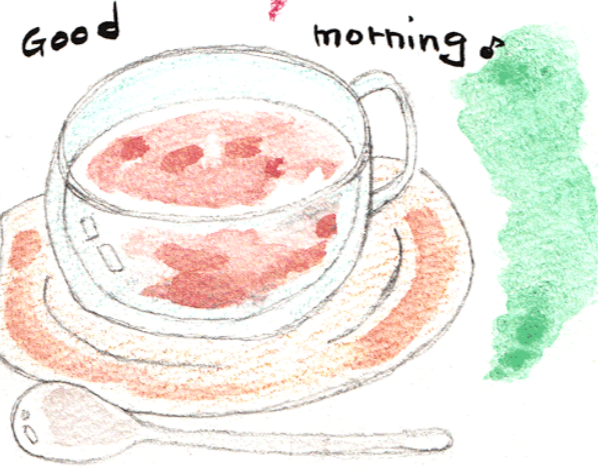
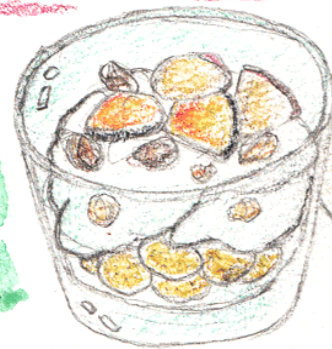
## 冬の朝食メニュー

### ●ベジタブルチップス、ヨーグルト(10分)

グラスにコーンフレークを入れ、  
プレーンヨーグルトをかけ  
ベジタブルチップス、好みのナッツ、  
レーズンをせ、はちみつをかける。

※材料量は適量で

子供も喜ぶわ



### ●しょうが紅茶(1杯分)

カップに紅茶を入れ、  
おろししょうがをお好みで入れ、  
黒砂糖を加える。

Good morning

# Kid's

## 眠る前のおまじない

寒い夜は早めにお布団に入りたくになります。子供たちが眠りにつく前のひととき。魔法のおまじないをかけてあげましょう。

### ◆早寝の習慣

この頃はテレビを見たり、ゲームをしたり、遅くまで起きている子供が多いようです。早寝早起きはこれから成長する子供の体の大きな基礎の部分築いてくれます。幼児は遅くとも21時までに、小学生は22時までに寝る習慣をつけましょう。

### ◆寝る前の絵本

眠りにつく前の楽しみのひとつに、絵本の読み聞かせがあります。眠る前に絵本を見ながらお母さんの声でストーリーを聞き、想像の世界をひろげて安心して眠りにつきます。子供の成績を上げる一つの要素にも、絵本の読み聞かせがあります。幼児期に絵本をたくさん読んでもらった子供は国語力が自然と身につきます。晩ご飯の後、お風呂やはみがきと忙しい時間帯ですが、1冊でもいいのでお母さんの声で絵本を読んであげてください。

### ◆添い寝の魔法

絵本を読み終わったら電気を消して、ほんの少しだけでも添い寝をしてあげましょう。お母さんが横にいてくれる、と言う安心感で子供はぐっすり眠りに入ることができます。思春期になって、もしも子供が道を踏み外した時、この「添い寝」から始める、と言われています。お母さんの添い寝はとてすごい力があるんですね。

### ◆眠る前の握手

子供が眠る前に握手をしてみましよう。お母さんの体温が伝わって心が落ち着きます。「ぐっすり眠れるおまじないよ」と言って握手すると、毎日そのおまじないがあれば安心して眠れるようになります。眠る前の「安心」を与えてあげてください。



## すてきおうち計画

【施主さんから学ぶ】  
～配線計画編～

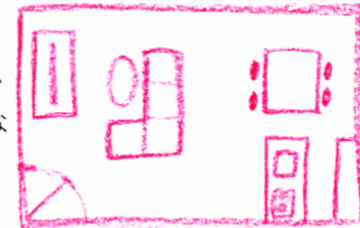
家を建てた後、図面と実際の使い勝手と違った!!と思う上位に上がる、配線計画。つまりはコンセントの位置ではないでしょうか?目立つものでもなく、女性にとっては関心が持ちにくいものではありますが、家事のしやすさを始め、毎日の生活に大きく関わってくる設備になりますので、専門家の意見を取り入れながらしっかり計画しましょう。

### 配線どこにするか良かった...

リビングなのに  
コンセントが少なかつた

部屋の中央にコンセントが  
無いので、そうじ機が動かず  
プラグを差し直さなければならぬ。

テレビの置き場を  
想定しなかつたので  
コードが見えるような  
配線になった。



リビング側のTVが  
遠いので、ダイニングにも  
TVを置こうとしたら、  
コンセントが  
無かつた。



ドアを開いたら  
スイッチが隠れてしまう  
位置につけてしまった。

リビング側、ダイニング側の  
照明スイッチを分けたが、  
スイッチプレートも分けたので、  
3way灯、点灯等も分けて  
動かすことが出来ず、  
どちら側でも操作できる様に  
すれば良かった。

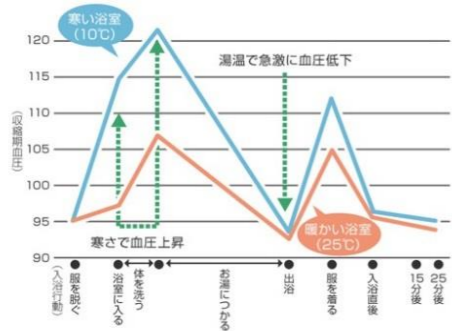
### 配線計画のポイント

1. 今の意見を参考にする。
2. 家電やインテリアの配置を事前に決めてから、配線計画を立てる。
3. ライフスタイルもイメージしてみる。



交通事故死よりもはるかに上回る約2.4倍の死亡者数

# 寒い冬場のヒートショックにご注意を！



暖かい場所から急に寒い場所へ行くと、急激に血圧が上昇し心臓発作や脳血管障害を引き起こすことがあります。

この急激な温度の変化で身体がダメージを受けることを『ヒートショック』といいます。

ヒートショックは、特に高齢の方の死因の4分の1を占めるとも言われており、注意が必要とされます。



入浴中の死亡の大半はヒートショックによるもので、年間推定14,000人に達するといわれています。断熱化されていない住宅で、お部屋によって温度差が10℃以上になることは、ヒートショックが起こりやすい環境といえます。

冬の住まいでは、熱の48%が窓やドアなどの開口部から逃げていきます。室内の温度を逃がさないようにし、外気から入る冷気を遮断して、温度差をなくすようにすることが大切です。



例えば、冬の風呂場、トイレを快適にするアイデアとして・・・

- 脱衣所やトイレを小型の暖房器(温風式)で暖める。
- 風呂場の床にスノコやマットを敷いておく。
- シャワーでお湯をためることによって、浴室全体を暖めておく。
- すでに浴槽にお湯がたまっている場合は、入浴前にふたを開けておく。
- トイレは暖房便座を設置する。

ヒートショックに関して質問等がありましたらお気軽に弊社までご相談ください。ご家族の健康な生活をご提案させていただきます。



## 100円SHOPでおもてなし

### ココットでおもてなし

100円ショップで小さなココットを見つけました。可愛いおもてなしができそうですね。

#### ◆ココットとは？

フランス語で鉄や陶器の小鍋のことで、小さなお皿(ココット皿)に野菜や卵を入れてオープンで焼いた料理のことをさすことが多いです。

#### ◆ココットに前菜を入れて

メイン料理のお皿の上にココットを置いて、前菜を盛り付けてみましょう。本来は、オープンで焼くものを入れますが、前菜のお皿として使ってもオシャレで素敵です。

#### ◆ナプキンを入れて

ココットの中に可愛い紙ナプキンを入れてみましょう。ココットの中にくるくる巻いて入れると、バラの花のように素敵です。食事中はひざの上に。きれいなままならお持ち帰りにすると喜ばれます。



いつもと違う使い方も素敵に！

会社名 株式会社 伍代工務店  
 住所 鯖江市下野田町25-7-2  
 連絡先 0778-62-1258 (代)  
 ホームページ <http://www.kinokanoie.co.jp>  
 Facebook [www.facebook.com/godai.koumnten](http://www.facebook.com/godai.koumnten)

夢ハウスパートナー 郷の家



### 今月の誕生石<2月>



## アメジスト

(和名 紫水晶)

宝石言葉 誠実・高貴・心の平和・希望

アメジストは愛の守護石とも言われています。家族や友人、恋人との関係(絆)を深めてくれる石として知られています。



### 今どきのひな祭り

北風に背中を丸めて春を待つ、そんな毎日が続いていますね。でも、もうすぐ女の子にとって特別な日がやってきます。そう、ひな祭りです。

ひな人形を飾って女の子の健やかな成長を願うひな祭り、皆さんも小さい頃にお祝いされたのではないのでしょうか。桃の節句とも言われるこの行事の歴史は、平安時代に遡ります。

ひな祭りの始まりは五節句の一つである「上巳の節句」で、貴族たちが野山の薬草で汚れを祓っていたものでした。それが時代を経て、紙で作った人形(ひとがた)を自分の身代わりとして川に流して厄祓いをする「流しびな」や、貴族の子供たちが紙の人形で遊ぶ「ひいな遊び」と結びついていき、紙の人形は置いて飾る豪華な人形になっていきました。江戸時代に桃の節句が女の子のお祭りだと定められると、庶民の間にも広まり、現在のよう「ひな祭り」になったのです。

長い歴史のあるひな祭りですが、最近の住宅事情では段々飾りの立派なおひな様を飾る家は少なくなっているようです。どのようなひな人形が人気なのでしょう。

まずは「七段飾り」。赤い毛氈の上に内裏雛、三人官女、五人囃子、左大臣・右大臣、仕丁、お道具、乗り物を飾る豪華なひな人形は、ご両親と

同居されている方などに選ばれているようです。

飾る場所がそんなに広くなく男雛(おびな)と女雛(めびな)だけで十分という方には、「親王飾り」がお勧めです。タンスやチェストの上などに十分飾れる大きさです。

七段飾りほど豪華でなくてもいいけど、親王飾りだと寂しいという方にお勧めなのが「三段飾り」。内裏雛と三人官女に簡略化したお道具を飾るタイプなので、豪華に見える上にお道具でも遊べます。

「収納飾り」は、親王飾りに収納できる桐箱がついているタイプ。桐箱がそのまま飾り台になるので床置きもでき、親王飾りよりも主流になっています。

「ケース飾り」はガラスなどのケースに入っているタイプで、出して飾る手間もなく埃も気になりません。転動が多い方にはアクリルのケースのものも。ただし、意外と収納場所をとるのがデメリットです。

家の広さや用途に合わせて、お宅に合ったひな人形を選んでみてはいかがでしょうか。

## 2014. February

### 旬

大根 セロリ 小松菜  
たら あさり わかさぎ

### 誕生石

アメジスト 高貴、知性、誠実  
美しさ、魅力、才能を引き出してくれる。

### 今月の豆知識

#### バレンタイン

世界では、男性から女性へプレゼントや花束を贈る事が多いようです。韓国では2月14日も毎月14日に恋にまつイベントがあるそうですよ。