

いつもご利用をいただき、有難うございます。また、いろいろとご協力いただき、心より感謝申し上げます。大変な時期がまだまだ続いておりますが、今後ともよろしくお願ひ申し上げます。
今年も瞬間に過ぎていき、あっという間に残りひと月となりました。今年には3年ぶりのイベントやイルミネーションが開催され、久しぶりに、光に包まれたクリスマスシーズンを楽しまれている方も多いのではないのでしょうか。しかし、新型コロナの感染者数が増加傾向にある中、インフルエンザの感染者も増加し始め、今年は、同時流行が心配されています。年末年始、基本的な感染対策を徹底するとともに、移動先での感染リスクの高い行動を控えるよう、よろしくお願ひいたします。寒い日は、つつい部屋を暖めすぎずしてしましますが、こまめに窓を開け、換気をしましょう。寒くても、時々空気を入れ換えるようにしましょう。体調管理には十分気をつけ新しい年をお迎えください。



年末年始休暇のお知らせ

令和4年12月28日(水)

?

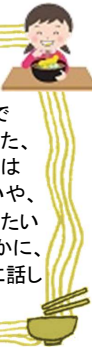
令和5年1月5日(木)

事務所はお休みになります。
年末年始のご予約は12月16日(金)までに
お願ひ申し上げます。

なおこの期間のご利用は休日料金となります。

大みそかに年越しそば

年越しそばは、江戸時代中期からの習慣といわれています。そばのように細く長く達者で暮らせることを願ひ、食べられてきました。また、そばは切れやすいことから、今年の悪いことは切り捨て、新年に持ち越したくないという思いや、やせた土地でも、力強く育つそばにあやかりたいとの思いから、ともいわれています。大みそかに、昔の人たちがそばに込めた思いを、子どもに話してみてもよいですね。



「ビタミンD」を積極的に摂りましょう

コロナ禍で、屋内生活が増えた人が多く、運動不足により骨への刺激が不足し、さらにビタミンD不足が加わると、骨が弱くなり骨粗鬆症への影響が心配されています。ビタミンD欠乏は、免疫力を低下させる可能性も指摘されています。最近、乳幼児やママ、プレママ、そしてお年寄りなどにも、ビタミンD不足が深刻化しています。その要因として、日焼けを嫌って過剰に紫外線対策したり外出を控えているという現状があります。粉ミルクにはビタミンDが加えられていますが、母乳にはほとんど含まれていません。完全母乳の赤ちゃんはどうしてもビタミンDが不足しがちになるため、離乳食が始まる頃から意識的に日光浴をするように心がけましょう。特に、食物アレルギーの子どもは要注意です。食べ物からビタミンDを十分に摂ることができず、その上、紫外線を浴びない生活を続けていると、3~4歳になってから、くる病を発症することも珍しくありません。骨の成長障害を生じて、骨折しやすくなる、転びやすくなるなどの心配も出てきます。

ビタミンDは野菜や果物、穀類に全く含まれていません。野菜に偏った食生活を続けていると、魚や卵などの動物性食品が少なくなり、ビタミンDが不足しがちになります。親子で1日20分の外出で、肌に直に太陽光を浴びましょう。栄養バランスのとれた食事と日光浴の両方が、子どもの成長には必要です。



「ビタミンD」を多く含む食べ物



●焼き鮭



●うなぎ蒲焼



●イワシ(丸干)



●そば水煮



●干しいたけ



●たらこ



●きくらげ



●しらす干し



●鶏卵



●いくら

など

子育ての悩みを抱えるお母さん、お父さんは多いと思います。「子育て四訓」では、**手放すことの大切さ**を教えてください。

1. 乳児はしっかり肌を離すな

生まれて1年間は、ほとんど受身の状態。お世話をしてもらって、しっかり抱かれることによって、赤ちゃんは「守られている」「かわいがられている」と無意識のうちに感じ、信頼し安心します。それが愛情や信頼、情緒安定、他人を思いやる心など、人間形成の基盤となります。



2. 幼児は肌を離せ、手を離すな

幼児は乳離れをするが、一気に離すのではなく常に親がそばにいることで「心配しなくてもいいよ」という安心感を与えることが大切です。自立に目覚める幼児期は、安全な保護者から社会に向けて一歩を踏み出す時期といえます。



3. 少年は手を離せ、目を離すな

学童期は、友だちとの付き合いによって社会性が育つ時期なので、ここではしっかりと手を離して、活動範囲を広げてやらないといけません。でも、いろんな危険があるので、目を離してはいけません。この時期は遠くから見守り、子供が何かで声をあげると助けてあげましょう。



4. 青年は目を離せ、心を離すな

青年期になると、完全に自立していくために自分なりの生きがい・進路を歩んでいくときです。しかし、気持ちの上では、心を離してはいけないということです。



いずれにしても、子育ての最終的な責任は親にあるという基本を忘れてないでください。

胎児は母親の体内から生まれ出て急に外界にさらされることとなります。そんな時に心の安定を保つためには親の肌のぬくもりが必要なのです。幼児期には親がしっかりと肌を合わせて愛を育むことが大切です。それが愛情や信頼、情緒的な安定や人を思いやる心などの、人間形成の基盤を作ることに繋がっていきます。私たちが、ご家族の方々と共に沢山の愛情をそそぐお手伝いをさせて頂きたいと思っております。



忙しいときは、深呼吸！！

お腹が膨らむように。



お腹がへこむように。



口をすぼめてゆっくり吐く。

年末に向かって忙しくなる方が多いことでしょう。それに伴い、疲れが取れにくい、肩こりや頭痛がする、集中力が落ちる、という方が増えます。こんな時、最も手取り早いのが深呼吸です。ストレスや筋肉の緊張で胸周りは想像以上に硬くなります。硬い状態での呼吸は非常に浅く、酸素を十分に取り込めなくなり、浅い呼吸により脳が酸欠になります。しっかりと酸素を取り込むことよのですが、硬い状態の胸では、思った以上に吸い込めません。こんな時は、最後まで息を吐き切ることが重要で、最後の最後まで息を吐き切ると、苦しくなった反動でどっと空気が入ってきます。これを利用して、多くの酸素を取り込みましょう。連続で3回くらいやると胸周りもゆるんで、症状が楽になります。

時々、姿勢も見直してみましょう。背中が丸くなって、顔を突き出してスマホやパソコンのモニターを見ていませんか？これもまた胸周りを圧迫して浅い呼吸になりやすいのです。胸をゆるめてしっかりと脳に酸素を届けましょう。

新米がおいしい！！

今年の新米を召し上がりましたか？食品表示方の食品表示基準で、秋に収穫してその年の12月31日までに精米・包装されたものが該当します。大まかですが年明けくらいまで店頭に出回っている物です。新米は水分含有量が多いため、見た目がツヤツヤしていて、コシや粘りがあるのが特徴で、甘くもちもちした食感が楽しめます。新米をよりおいしく食べるポイントは、まずパッケージを見て、産地や産年のほかに精米日を確認しましょう。保管場所としては、スペースがあれば、低温が維持できる冷蔵庫の野菜室がベストです。ご飯を炊くときの水分量はやや少なめが適当でしょう。特有の炊きたての香りも楽しめます。

