今月のインテリア　～すっきりした部屋～

急なお客様が来られた時に、すっきりとした部屋でお迎えしたいですね。日頃のちょっとしたコツでお部屋がすっきりしますよ。

■食卓の上は整っていますか？

家族が食事をする食卓の上に、ついつい学校からの書類やDMをバラバラと置いてしまいがちですが、書類は置く場所を一ヶ所に決めてまとめるようにしましょう。食卓の上はいつもきれいに。中央にお花が一輪あるとモデルルームのようで素敵ですよ。

■色を揃える

クッションやカーテン、カーペットなど、色がバラバラになっていると、ごちゃごちゃした感じに見えます。色は３色くらいまでに絞って、すっきりとまとめましょう。同系色でまとめると、落ち着いたお部屋になります。

■生活感をなくそう

読みかけの本やメモ、ふきんやテレビのリモコンなど、ちょっとした小物があふれると、雑然としてしまいます。100円均一のかごなどを使って整理しましょう。

■出したらしまう

散らかってから一気に片付けるのは、とても力がいりますね。毎日の生活の中で、物を出したらもとの場所へ。これだけで、きれいな状態が保てます。毎日を気持ちよく暮らしましょう。

今どきのリフォーム事情　～半埋め込み式バスタブ（浴槽）～

家の中の段差を無くしたり、軽減したりするリフォームは多く取り入れられています。半埋め込み式低床型バスタブもその例の一つです。

◆半埋め込み式バスタブって？

浴室に設置されるバスタブ（浴槽）の縁が、洗い場の床面から計った高さが、４５cm程度に抑えられているバスタブのこと。ただし、またぐ高さが４５cm程度といっても、湯船はもっと深くなっていて、床に半埋め込み状態になっています。

また、バスタブの縁の幅が少なくとも１０cm以上あると、一度縁に腰掛けてから、湯船への出入りができるので、安全性が増します。

高齢者の入浴を介護する場合も、要介護者を縁に腰掛けさせて、介護しやすくなります。これに加え、必要な位置に手すりを設置することで、更に安全性が高くなります。

◆メリットは？

○お風呂に入る動作が楽

洗い場の床から浴槽までの縁の高さが低いので、高齢者や子供でもまたぎやすく、湯船に入りやすい。

○浴室が広くなる

床面から、バスタブの出ている面積が小さいため、お風呂場全体が広くなる。

たのしいこどもLife

抱っこの大切さ

赤ちゃんが生まれて、お母さんとの最初のスキンシップが抱っこです。生まれた時からある程度大きくなるまで、「抱っこ」はとても大切なのです。

◆抱っこは最高のスキンシップ

お母さんの腕の中に抱かれて赤ちゃんはスヤスヤと眠っています。それはお母さんの温かい体温を感じ、お腹の中にいた時のような心臓の音を間近で聞いて安心できるからなのです。この時からお母さんと子供の信頼関係が始まっています。よく抱き癖がつくから、と泣いている赤ちゃんを無理に抱かずに放っておく人もいますが、確かに赤ちゃんは放っておかれると自分で諦めていつかは泣くのをやめるかも知れません。でもこれは大人にとって都合のいい事であって、赤ちゃんは親の愛情をもらうのを諦めてしまう、サイレントベイビーに近づいていっているのです。赤ちゃんが抱っこを要求しているような泣き方をした時は迷わず抱っこしてあげてください。そして温かい笑顔を見せてあげましょう。

赤ちゃんは安心してスクスクと育ちます。

◆大きくなっても抱っこは必要？

幼稚園までは抱っこしても、小学生の中学年になったら「抱っこ」と言われるとさすがに、「もう大きいでしょう」と突き放しがち。ですが実は５年生、６年生になっても抱っこは必要です。高学年になっても子供は航空母艦のような心のよりどころを求めています。そして必ず何か不安な事があった時に近くに寄って来ます。そんな時は突き放さず、しっかり抱っこしてあげてください。

◆抱っこで愛情が足りると素直に育ちます

高学年の男の子でも大丈夫。一瞬でも抱っこしてあげていると、たっぷりと愛情が足りて、後の思春期がうまく行きます。お母さんとの信頼関係をしっかり築いてくださいね。

みんな！ごはんにするよ★

にんじんおにぎり

材料【４人分】

・ごはん	適宜	Ⓐ	・砂糖	大２
・にんじん	１本		・しょうゆ	大２
・玉ねぎ	1/4コ		・みりん	大２
・ごま油	小２		・酒	大２
・白ごま	適宜		・かつおぶし	１パック
・塩	少々			

①

にんじん、玉ねぎは千切りにする。

②

フライパンにごま油をひき①をよく炒め、Ⓐを加え水気がなくなるまで炒める。

③

ボウルでごはん、②、ごま、味を見ながら塩を加えて混ぜ合わせ、おにぎりを握ったら出来上がり。