

# 今日のインテリア ~チョコレートの箱を飾ろう~

箱の可愛いチョコレートを買って食べた後は、飾りに使ってみましょう。とても華やかになりますよ。

## ■アクセサリ入れに

箱の中に仕切りのあるチョコレートの箱は、食べた後はアクセサリを入れてみましょう。ちょうど指輪やピアスがひとつずつ入るので、ごちゃごちゃになったり、行方不明になったりせず、とても便利です。



## ■空箱を飾る

可愛い空箱だけをかためて、一か所に飾ってみましょう。出窓などにグリーンや花と一緒に飾ると、お店のショーウィンドーのように素敵です。



## ■コイン入れに

もう少し大きめの仕切りがある箱は、500円玉を入れてみましょう。可愛い貯金箱に早変わり。ひとつの仕切りに何枚も重ねて入るので、結構な額が貯まります。貯める楽しみが増えますね。

## ■お花を入れて

中の仕切りを取って、同じ高さで切った牛乳パックを入れます。その中に水に濡らした給水スポンジ（オアシス）を入れて、お花を挿します。短く切って入れるとお花畑のようになりますよ。

# 今どきのリフォーム事情

～おしゃれな床～

リフォームは、老後の生活を安全に過ごす為だけのものと思っていられませんか？時代に合ったおしゃれな生活空間をつくり、素敵な毎日を手に入れるのもリフォームなんです。

## ◆おしゃれな床をプロデュース

家にこだわりを持つ人が増えてくるにつれ、様々なパーツに様々な様式が取り入れられるようになりました。その一つが床。畳からフローリングを経て、今では多くの種類の床が出ています。例えば大理石調のタイル貼りの豪華な床や、天然木の無垢材を敷いたナチュラルな床。また、畳でもおしゃれな畳を用いた和モダンな床もあります。さらには、高級カーペットを敷きつめたホテルのような床。床自体に模様を埋め込み、アートな印象を与えるなど、例をあげると切りが無いくらい床の持つ可能性が広がってきています。



## ◆おしゃれな床のメリット・デメリット

### ○お部屋全体のイメージが変わる

床を変えることにより、驚くほどお部屋の印象が変わります。まるで新築を手に入れたような新しさを感じることでしょ。

### ×リフォームが大掛かりになる場合が

いくらこだわった床デザインが出来たとしても、お部屋の窓や壁、建具などと調和しなくては意味がありません。そのため、リフォームがお部屋全体に拡大する可能性もあります。予算とイメージをしっかりと信頼出来る業者と打ち合わせをしましょう。

### ちょっと耳より情報：人気の白い床

マンションを中心に、白いフローリングが人気です。明るさと清潔感があり、どんな内装にも合いやすく、かつ流行も感じさせてくれます。

# たのしいこどもLife

## 好き嫌いをなくすには

食欲が増す秋は好き嫌いをなくすチャンスです。小学校に上がる前までに、何でも食べられる習慣を身につけたいですね。



### ◆無理やり食べさせていませんか？

お肉や卵は大好きなのに、どうしても野菜、特に人参やほうれん草が食べられない子が多いようです。最後に残る嫌いな物をむりやり食べさせていませんか？「これが食べられるまでごちそうさまをしたらダメ！」とか、「絶対に食べなさい！」とか…。お母さんが栄養面を考えて、食べさせたい気持ちはわかりますが、泣き泣き食べさせてもその場限り。好き嫌いの改善にはなりません。むしろトラウマになってしまいます。食事は必ず笑顔でとるように心がけましょう。

### ◆一口だけがんばろう

どうしても嫌いな物は、「一口だけ食べよう

ね。」とやさしく話しかけて、「ぶ〜ん」と飛行機のまねをして、口に運んでみましょう。「バクッ！」と言って口の前まで持って行きます。ゲームのようにして食べると楽しく食べられますね。今日は一口だけ。明日はもう一口。とだんだん増やして行くと、楽しく食べられるようになります。一口でも食べる事ができたら、しっかり褒めてあげましょう。

### ◆楽しく食べられる環境を

動物の絵が描いてあるランチョンマットや楽しい色のお皿やフォークなど、楽しみながら食べるのも一つの方法です。食卓にお人形を座らせて、「お人形にバクッ」「今度は〇ちゃんにバクッ」とか、楽しく食べられる環境を作ってあげましょう。

# ぷちぷち豆乳スープ

みんな！  
ごはんにするよ★

## 材 料【4人分】

- ・にんじん 1/4本
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・豆乳 450cc
- ・オリーブオイル 小1
- ・ハーブソルト 少々
- ④ ・押し麦 40g
- ・コンソメ(顆粒) 小1
- ・水 300ml
- ・パセリ 少々



①



にんじん、玉ねぎをみじん切りする。

②



オリーブオイルを温めた小鍋で①を炒め、④を加える。一旦煮立てたら弱火にして10分煮る。

③



豆乳を加え、温まったらハーブソルトで味を整えて器に注ぎ、パセリを散らして出来上がり。