

# 今日のインテリア ~ カレイドフレームを 作ろう ~

針と糸を使わなくても、とてもきれいに仕上がるカレイドフレーム。  
お好みのドライフラワーで作ってお部屋に飾りましょう。

## ■カレイドフレームって？

刺繍の丸い枠をキャンパスに見立てて、その中にドライフラワーをのせて作る、刺繍枠を使ったフラワーアレンジメントです。自由にお花を組み合わせて作る、新しいタイプの壁飾りです。土台にチュールレースを貼り、ドライフラワーをグルーガンで貼るだけでできあがり。チュールレースがキャンパスになって、刺繍の丸い枠の中に絵を描いたように、お花の世界が広がります。

## ■用意するもの

- ・丸い刺繍枠 ・グルーガン ・ハサミ
- ・刺繍枠より少し大きめのチュールレース
- ・ドライフラワー ・ピンセット

## ■作ってみよう

- ①刺繍枠をすらして、チュールレースを挟みます。この時レースがピンと張るように挟みましょう。刺繍枠からはみ出たチュールレースはハサミで切ります。
  - ②刺繍枠の上にドライフラワーを仮置きしてバランスをみましょう。葉の上にお花を重ねて立体的に仕上げると素敵です。
  - ③ドライフラワーにグルーをつけて、チュールレースに貼っていきます。
- ※細かい所はピンセットで。この時、あまりグルーをつけすぎないのがポイントです。



# 今どきのリフォーム事情

~ 室内ドアを替える ~

よく使うお部屋のドアが傷んでいませんか？ ドアの開け閉めが難しかったり、壊れていませんか？ ドアは入れ替えができます。ドアをチェックしてみてください。

## ◆室内ドアを入れ替える2つの方法

### ・ドアの枠ごと入れ替える

ドア全体を入れ替えるので、きれいになります。枠を外す時に周りの壁を壊してしまう恐れもあります。壁紙も貼り替える予定なら、おすすめる方法です。

### ・ドアの枠を残し、ドア本体だけ替える

枠はそのままなので、色の違いが出る場合がありますが、工事が最小限で済みます。ただし、規格サイズのドアが合わなければ、サイズオーダーになります。ドアの吊り元丁番やラッチが壊れている場合には、それだけの交換が可能な場合もあります。メーカーに部品交換が可能か、確認してみてください。

### ◆張り替える

ドアの面材を張り替えることもできます。木目

のシートを上から貼ると、きれいに仕上がりますよ。ただし、ドアによっては厚みが増すので、収まりが悪くなる時があります。張り替えた後と収まらない場合には、塗り直すこともできます。



## ◆引き戸にする

バリアフリーリフォームでは、開き戸から引き戸に変えると安心です。引き込むスペースがあることと、アウトセット引き戸になっても良ければ可能です。その際、壁の変更などもあるので費用はかかりますが、車いす等の方が動きやすくなるので、おすすめです。

# たのしいこどもLife



## 子供の自己肯定感を高める利点

自己肯定感とは、自分の価値や存在を前向きに受け止める感覚のことです。子供は成長の過程で、「自分はこの世に生きる価値があるか？」と考えるようになります。解決には自己肯定感が大きな鍵となります。しかし、日本の子供達は諸外国に比べ、自己肯定感が低いという統計結果が内閣府のHPに記載されています。

### ◆自己肯定感を高める利点

自信を持つと、成長する過程で壁にぶつかっても、自分を見失わずに物事を乗り越え、人間関係を円滑に進めることができます。また、自分を大切にするため、他人を尊重し、思いやりのある子に育つとされています。自己肯定感を高めるには、子供と親の関わり方が一番大切です。

### ◆達成できる目標を立てる

「できた！」という感覚を実感するため、大きな目標でなく達成しやすい目標を立てましょう。

### ◆結果や成果でなく、過程をほめる

つい結果ばかり見てしまいがちですが、頑張った過程をピンポイントでほめてあげることが大切です。子供にとっても、「いつも見ていてくれる」と実感することができます。

### ◆大切な存在であることを伝える

「大好き」「愛してるよ」と、面と向かって言うのは恥ずかしいですが、かけがえのない存在であることが子供に伝わるはずですよ。

まずは親が意識を変え、子供に挑戦する気持ちを持たせ、しっかりと見守り、ほめる流れを作りましょう。自分を受け入れてくれる、また努力したことで喜んでくれる人の存在を感じることで、子供の自己肯定感をさらに高めることに繋がります。

# 豚タンシチュー

みんな！  
ごはんにするよ★



## 材料【4人分】

・豚タン	250g	・ケチャップ	大2
・にんにく	1片	・オイスターソース	大1
・玉ねぎ	1コ	・コンソメ	2コ
・セロリ	1/2本	・砂糖	小1
・赤ワイン	400ml	・塩こしょう	少々
・バター	10g	・ローリエ	1枚
・トマト缶	1缶	・玉ねぎ	1/2コ
		・にんじん	2本

①

豚タンは一口大に切って赤ワインに一晩漬けておく。フライパンで肉の表面を焼き、取り出す。



②

バター、みじん切りにしたにんにく、玉ねぎ、セロリをよく炒めて火を止める。粗熱が取れたらトマト缶と合わせてミキサーでよく混ぜる。



③

鍋で②を炒め、火が通ったら①の赤ワインを加えてひと煮立ちさせ、豚タン、②、③を加えて肉が柔らかくなるまでよく煮込んでできあがり。

