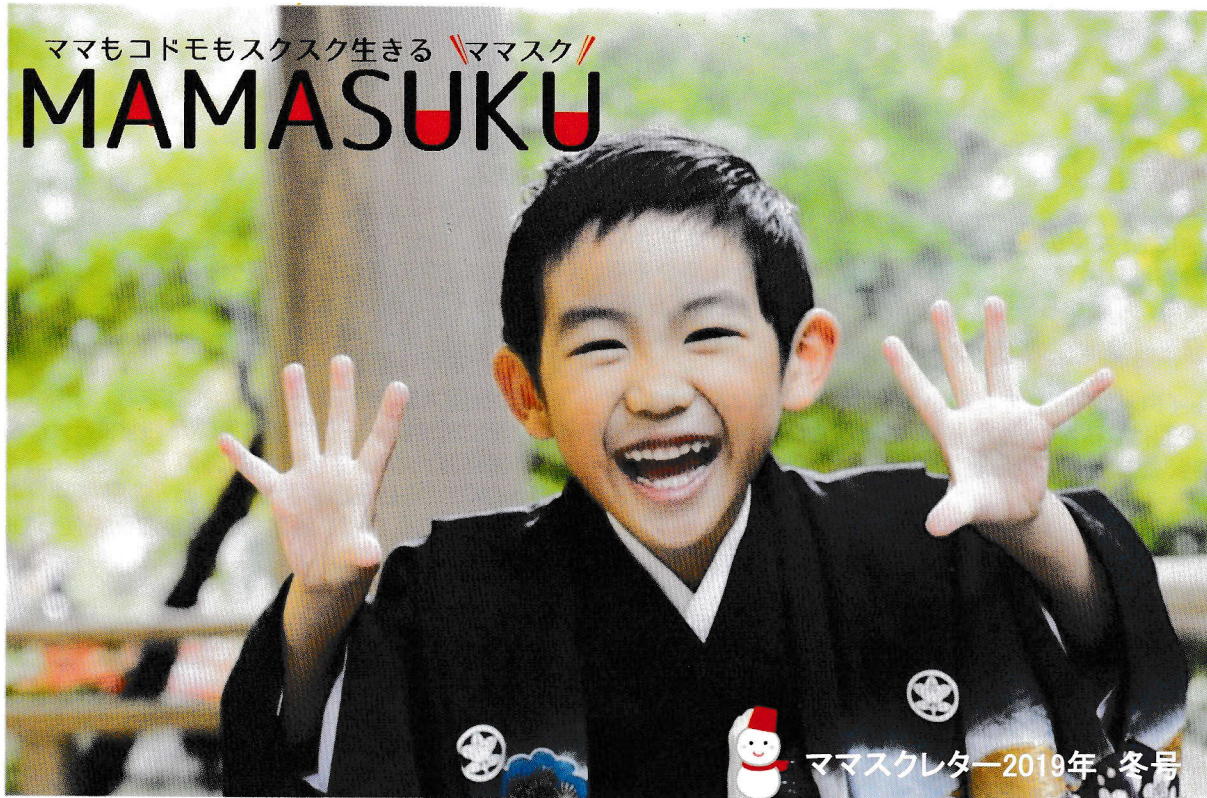


ママも子どももスクスク生きる // ママスク //

MAMASUKU



ママスクレター 2019年 冬号

寝かしつけが 楽になる♪ 睡眠のリズムの作り方

中々お布団から出られない季節になりましたね！
お子さまも休みを挟むと生活リズムが崩れて新学期が
心配・・・なんて方もいらっしゃるのではないですか？
大人も子供もより良い睡眠の為には、生活リズムを整
えることが大事です。

- ①お休みの日でも毎日同じ時間に起きましょう。寝坊は
2時間以内に収めると良いです。
- ②朝起きたら、朝日を浴びること。そうすることで体内時
計がリセットされ、夜の入眠がスムーズになります。
- ③布団に入る最低でも1時間ほど前から、テレビやスマ
ホを見るのを控えましょう。ブルーライトは脳を覚醒させ
てしまいます。
- ④眠る前のルーティンを作っておきましょう。
参考までに、我が家は絵本2~3冊→おしゃべり→子守
歌2~3冊
これで大体20~30分で寝かしつけ完了です。

ポイントとしては、絵本の冊数はお子さんと話して決めて
おいた方が良いです。もう1冊！と、次々持ってきてキリ
がない！なんてことにならないためです。
おしゃべりは今日1日何をしたかを話します。そうすること
で、お子さんは未処理な感情や気持ちの整理をしていま
す。親子でしっかり向き合う時間にいかがでしょうか？
そして子守歌のゆったりとしたリズムは眠りを誘います。
背中を優しくとんとんするのも、おすすめ！
このルーティンを1歳頃からほぼ毎日続けています。
おかげで我が家の寝かしつけはとってもスムーズです♪
もし、お休み中にリズムが崩れてしまった場合は、新学期
の始まる1週間前から少しづつ起きる時間を戻していきま
しょう。急に元の生活リズムに戻すのは身体にも負担が
かかりますし、うまくいかないのですおすすめしません。
無理なく1日30分~1時間ずつ戻していきましょう。

ロミロミセラピスト 野田愛/文



<自分の写っている写真はありますか？>

表紙モデルコンテストでは、親子写真が上位に入る事が多いのですが、お子さんと写
っている写真ってあまりお持ちでない方が多いようです。

ママスクのイベントでは、スタッフが“意図的”に親子写真を撮影するように心がけて
います。スタッフの多くは、子育て真っ最中に今ほどスマホが普及しておらず、子どもと
一緒に写っている写真があまりないスタッフが多いのでプレゼントしたいのです。

愛おしそうにお子さんを見つめるママの優しい微笑み、ママをじーっと見ている赤ちゃん
の顔・・・親子の笑顔は、見ているだけで癒されてしまう、不思議な力がありますね！

ママスク副代表 渡辺 あつ子



冬こそトイレ！秘策、あります。

春の入園を控えたこの時期、『オムツが外れていない』というお悩みを聞くことが多くなります。

他にも、ママのモチベーションが上がらない。年長さんのお泊り保育までに夜のおむつが外れるかしら？そもそも、何歳からトイレを始めたらいいの？というお悩みも。

トイレは夏だけでなく実は冬もおすすめなんです。今回は、私が2児のトイレで実感した冬のメリットや是非、試して欲しいお助けグッズ&アイデアを紹介します。

〈冬のトイレにはメリットが！〉

- ①室内は暖房で暖かい
→薄手のボトムスなら、自分で脱げます。洗濯も楽に。
- ②濡れると冷たい
→夏と違って冬は濡れたパンツが冷たくて不快。
- ③外出が少ない
→おむつに頼らず、冬はトイレに集中できる。

〈お助けグッズ&アイデア〉

★おまる
リビングにおまるがあれば寒くないし、ママが手が離せない時も、自分で座って出来ます。

♪『履くタイプのおねしょ対策ケツ』
ズボンタイプと違って全体が防水加工なのが◎ズレ防止のスナップボタンを開けるとトイレもしやすい。寝冷え防止にもなります。

！クエン酸スプレー
床や畳にスプレーしておけば臭いが残りません。使用の際は目立たない所で変色変質のテストをしてから。

！サイズアウトした紙おむつ
床などに漏れた尿は、紙おむつの吸収面を使って吸い取ると掃除がラク。これはお店で失敗してしまったときや、嘔吐物の処理時にも使えます。

ひと工夫でストレス軽減。他にも秘策が沢山ありますのでママスクブログで紹介しますね！

文 / ママの味方カウンセラー 太田直美



体がほっこり温まる♪ ジンジャーチャイ

ジンジャーチャイは、身体を芯から温めてくれて、冬は冷え性対策に、夏は疲労回復の効果がああります。

〈材料〉 2人分

しょうが … 親指くらい 牛乳 … 0.5～1カップ
水 … 2カップ 紅茶 … パック2つ

〈作り方〉

- ①しょうがを、包丁のはらでつぶす。
※辛めが好きな方は、しょうがをすりおろすと、辛味が効いたチャイになります。
- ②鍋に水を入れて沸騰させる。
沸騰し始めたら(泡が出てきたくらいの時)しょうがを入れる。
- ③よく沸き始めたら、ティーバッグを入れる。
- ④紅茶の色がよく出てきたら、牛乳を加える。
- ⑤泡立ってきたら、お好みで砂糖を入れる。
なべを上下に動かし、吹きこぼれに気をつけながら、砂糖を溶かす。
いつもより砂糖を2～3倍多めにするのがコツです。
- ⑥茶こしでティーバッグ、しょうがを受けながら、カップに紅茶を注ぐ。



簡単なのでお試しくださいね！

文 / 子育てカウンセラー 松本和美

ネイティブの英語を聞き取るコツ は狩猟民族になれ！！

日本語と英語のそもそもの違いは周波数だをご存知でしたか？

もともと農耕民族だった日本人が話す言語は、自分の近くで農作業をする仲間に伝わればいいので近距離に届く周波数の125～1,500ヘルツ。一方、遠くで狩猟をする仲間に「お～い！熊が出たぞ～！」と伝えるための英語の周波数は約2,000ヘルツ以上と言われています。

ティッシュを顔の前において「Happy New Year!」と発音してみてください。ポイントは、遠くにいる仲間に伝えるイメージで！

ティッシュが風にゆれるように動いたら、高周波の発音に近づいている証拠です！

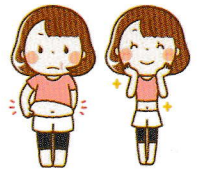


人は聞いたことのある音以外は、発音できないと言われています。

ネイティブのように発音するためには、その音を小さい時から聞かせる必要があります。オススメは、**フォニックス**！0歳児も興味を持つオススメの動画は「**Phonics Song - KidsTV123**」。ぜひ冬休みの間に、親子で聞いて一緒に歌ってみてください♪

横浜・元町英会話 100Ave.
ママとベビーの ちょこっと子育て英会話
畑中彩希

ダイエットを始める前に！



年末から年始にかけては、忘年会・クリスマス・お正月...とついつい食べ過ぎてしまうことも。ダイエットしないと...と思ったら、ぜひやっていただきたいのがこちら。

それはまず、「自分がなぜ太ってしまったのか」原因をはっきりさせること。

巷に溢れるダイエット情報に惑わされて、自分のやせない理由を誤解している人も多いので注意も必要です。そして次が、「自分のタイプを知る」こと。

「運動は好き？嫌い？」「一人でも着々と進められるタイプ？誰かにおしりを叩いてもらわないとダメなタイプ？」タイプによって、取り組み方がかわります。

この2点を間違ってしまうと、ダイエット成功は遠のき、この2点を抑えると、とるべき行動が見えてきます。

その後は、まずは水分補給(1日最低1L)と姿勢に気をつけて。

腰が反らないように注意しながら、おへその5cm下の辺りに力を入れて、生活してみてください。

最初はつく感じるかもしれませんが、日常生活のなかで腹筋を自然と使うので、引き締め効果は抜群です。

難関は最初の3日！さあ、頑張りましょうね！

文/ピラティスインストラクター 永野明日香

寒い季節の冷えを脱却！！アロマ活用法

寒い冬をより快適に過ごすために、殺菌作用の精油や血行を促す作用の精油を活用するのがおすすめです。

☆風邪、インフルエンザなどのウイルス除去に芳香浴☆

ディフューザーやアロマポットを使い空気中に精油を拡散し、ウイルスを殺菌します。専用の器具がない時は洗面器やマグカップなどに熱湯と1～2滴の精油を入れて、立ち上がる香りの湯気で芳香浴しましょう。精製水100mlに精油2～3滴混ぜてルームスプレーを作るのもおすすめです。

《殺菌作用のおすすめ精油 ユーカリ、ティートウリー、ラベンダー、レモングラス》



☆身体を芯から温める沐浴☆

湯船に精油を4～5滴入れて(入れすぎは皮膚刺激注意！)全身浴・半身浴をします。精油の効果と入浴のリラックス効果・温熱効果が加わり相乗効果が期待出来ます。バスソルトを入れると更に血行促進効果が期待できます。

☆冷えやむくみにフットバス・ハンドバス☆

洗面器やバケツに、熱めの湯と3滴以下の精油を入れて、よくかき混ぜ手や足を入れて、10～15分程浸します。

☆手足のトリートメントで血行促進☆

植物性のオイル20mlに、精油4滴以下を混ぜて、トリートメントオイルを作ります(精油が1%以下の濃度になるようにします)。手や足にトリートメントオイルをやさしく塗布します。親子のコミュニケーションになりますよ。

《冷え対策おすすめ精油 ラベンダー・ジュニパーベリー・オレンジスイート・ローズマリー・マジョラム》

文/アロマセラピスト 中野千絵子

この季節、親子で読みたい『パンダおやこたいそう』

まだまだ寒いこの季節。あたたかいおこたに入ってぬくぬく…も素敵なのですが、絵本を読みながら、親子でふれあいタイムはいかがでしょう？

おやこで遊べる、いりやまさとしさんのパンダたいそうシリーズ

『パンダおやこたいそう』

「おやこたいそう はじめるよ。」の合図に始まり、親子でたけのこになったり、さくらんぼになったり、絵本を読んでいるうちに ころもからだもぽっかぽか。イラストもとっても可愛く、癒されます

ゆる～くカラダを動かしながら、笑顔になれるとっても嬉しい一冊です。



文/ファーストサイン講師 西岡 実穂

新生活をスムーズにするために！入園前のママの心がまえ



4月になると入園・入学と新しい生活がスタートする家庭も多いのではないのでしょうか。初めての場所や環境は子どもだけでなく、親もドキドキ。ちゃんと泣かないで行けるだろうか？と心配になるママもいらっしゃるでしょう。

そこで、少しでも新生活をスムーズに過ごせるようにママが今からできることをしていきましょう！

まずは泣くのは当たり前と思えるようになっておくこと。

それでもその泣き声に後ろ髪をひかれることもありますね。そこでママが動揺すると子どもにもそれが伝染します。なので、普段から子どもの泣くことに振り回されたり、動揺しないように心がけてみてくださいね。

そして、「そんなことをしていると幼稚園の先生に怒られるよ！」「できないとお友達に笑われるよ」などといった子どもを不安にさせる声かけはやめて、幼稚園に通いたくなるような前向きな声かけを心がけていきましょう！

ママが焦らず、子どもの頑張りを認め、子どもの力を信じて、春までに心の栄養をたくさん注入することが新生活をスムーズに過ごすポイントですよ！

子育てアナリスト・心理カウンセラー 伊藤よしこ／文

MAMASUKU

東京・大田区・葛飾区
横浜・大和・鎌倉・本厚木・海老名

ママスクは東京～神奈川で親子で通える講座やイベントを開催している地域ママグループです。

ママ友づくりはもちろん、ママが知っておきたい子育て知識が身につく講座も各種行っています。

- 子育て講座（イヤイヤ期、イライラ）
- 地域ママ交流会
- 外遊びやお花見など季節のイベント
- 音楽会やお誕生日会など

ママスクってどんなことしているの？
は最新スケジュールよりご覧ください。

各エリア、随時イベントが追加されていきます→
PCからの方は

リザストママスク
で検索し、イベント
一覧をご覧ください



表紙モデル大募集

ママスクでは、毎号の表紙になるお写真を一般募集しています！お子さんの写真を送っていただき、投票で表紙モデルを決めています☆

●募集内容

家族写真、ソロ写真、兄弟・姉妹の仲良し写真など、可愛い写真はモチロン、変顔、コスプレ、親子リンクコーデ、奇跡の一枚等お気に入りの一枚でご応募下さい。



●受付期間

1月1日より2月28日まで。
受付終了後コンテストを行い、1～3位までを決定します！
ママスクニュースレターで、思い出作りをしたい方は是非ご応募下さい♪

👉 詳細は左のママスク最新スケジュールのイベント一覧の「おやこ写真募集ページ」をご覧ください。

子育て情報や活動の様子はブログで

ママスク ブログ

検索

無料ママスク会員登録はこちらから メール会員は**1600名**を超えました！



ママスクは横浜、湘南エリアから都内まで幅広くママ講師が活動しています。どのエリアからも登録できる「育休ママの準備講座メール編」などメール講座もいろいろ用意しています。登録いただくと、地域情報やイベント一覧、メール講座の紹介も届きます。



詳細のお問合せママスク事務局
mamasukusuku@gmail.com



イロドリ

印刷通販

印刷 イロドリ SEARCH