



発行日2024年3月号

今回の発行は7月です

辰工務店便り



Your Lifeスタイル 『働くママの子育てと支援』

子育てをしながら働くママにとって、「仕事と家庭の両立」には不安がつきまとうものです。そこで今回は、働く女性が仕事と家庭を両立させるための方法についてお話しします。

◆家事は夫婦で助け合おう

働く女性が無理なく仕事と家庭を両立させるためには、夫婦の助け合いが不可欠です。ママが一人で頑張り過ぎると、体調を崩して寝込んでしまうことにもなりかねません。まずは夫婦で家事の役割分担と進め方をしっかりと共有し、頼れる部分は夫に頼って家事のバランスを整えましょう。

夫婦で頑張っても手が足りない時は、ファミリーサポートも上手に利用して家事・育児の負担を分散させ、心の負担を少しでも減らしましょう。



◆地域の子育て支援サービスを頼る

保育園や学童保育なども、預け先によってはいろいろなサービスを行っています。その中に、厚生労働省が運営する「ファミリーサポート」という支援サービスがあります。この「ファミリーサポート」とは、まさに「昔ながらの助け合い」を各自治体で組織化し支援を受けたい人と支援したい人を繋いで子育てを支援する仕組みです。

◆子供と触れ合う時間は量より質

1日の中で、子供と触れ合う時間を組み込んでおきましょう。長い時間である必要はありません。量より質と考えて、「ながら」ではなく、しっかり子供に向き合ってみてください。毎日決まった時間に触れ合わせることで、子供側の不安も解消されるでしょう。自治体によって、子育て支援サービスは違います。また、子供の医療費の負担も違ってくるので、住む場所を選ぶ時には必ず調べておきましょう。

●すてきおうち計画● ～洗面所のお手入れ～

毎日使う洗面所。ちょっとお掃除をサボるとすぐに汚れてしまいます。いつもピカピカにしておきたいものですね。どうしたらいつもきれいに使うことができるのでしょうか。

<用意するもの>

ストッキング、スチールウール、洗濯用漂白剤、割ばし

◆汚れがひどい時には

石けん付スチールウールに水をつけてこすると、汚れが一気に落ちてきれいになります。また、それを適当な大きさに切り、いらなくなったストッキングを切ってその中に入れるとこすりやすく、適度に石けんも出て使いやすくなります。

◆蛇口の付け根の頑固な汚れには

蛇口の付け根の頑固な汚れには、スチールウールを1cm角に切り割ばしでおさえて根気よくこすると落とすことができます。

◆水が落ちる所が茶色のシミになったら

蛇口から水が落ちて茶色いシミになってしまったら、50度くらいのお湯をかけた後、洗濯用の漂白剤を振りかけて15～20分おきます。その後、布やストッキングなどでこするとシミが落とせます。

洗面所を使った後に、こまめに水分を拭いておくことも、きれいを保つ秘訣です。日頃から水分を拭いておけば、お掃除も楽になりますよ。



建物めぐり ～安曇野ちひろ美術館～

■安曇野ちひろ公園の世界初の絵本美術館

長野県の北アルプスを背景に、まるで風景の一部のような世界初の絵本美術館があります。ここは日本の絵本に多大な影響を与えた絵本作家いわさきちひろの絵本美術館です。絵本をはじめ、広告や雑誌、教科書などで掲載された絵を見ることができます。自然との共生、ボーダーレス、そして絵本の世界観、これらが巧みに融合した美術館は1997年に開館しました。設計は内藤廣によるもので図書館と美術館の間のようなものをつくりたいというのが、設計の基盤だったそうです。

建物は、鉄筋コンクリート造で、複数の三角屋根が連なる姿が印象的な建物です。離れた場所から見ると、背景の北アルプスの山々とシルエットが重なって見えるように、勾配が計算されています。室内から屋根を見上げると、長野産の木材がふんだんに使われ、登り梁という技術にアーチ状の開き止めというスレンダーで美しい姿に目を奪われます。また、展示室には多くの工夫が施され、子供たちも安心して楽しめる落ち着いた空間です。絵本に関することはもちろん、建物も、さらに屋外の公園も楽しめる美術館に、ぜひ一度足をお運びください。



安曇野ちひろ美術館



屋根の見事な梁 いわさきちひろ

住所 長野県北安曇郡 松川村西原3358-24

とろりツナサラダ

みんな! ごはんにするよ★

材料【4人分】

- | | | | |
|----------|----|-----------|----|
| ・ブロッコリー | 1房 | ・ツナ缶(汁ごと) | 1缶 |
| ・たまご | 3コ | ・マヨネーズ | 大2 |
| ・きゅうり | 1本 | ・オリーブオイル | 大1 |
| ・塩こしょう | 適量 | ・ポン酢 | 大1 |
| ・オリーブオイル | 適量 | ・レモン汁 | 大1 |
| | | ・砂糖 | 小1 |



ブロッコリーは茹でて水気をよく切り、きゅうりは蛇腹切りにする。



たまごは沸騰したお湯に入れて7分茹で、半熟ゆでたまごを作る。



ボウルで合わせた④に、ブロッコリーときゅうりをよくからめ、塩こしょうで味を調える。ゆでたまごを半分にとって盛り付け、オリーブオイルを垂らしてできあがり。

今月のインテリア ~春のお花でガーランド~

春になると、陽気に誘われてなんとなく気持ちも明るくなりますね。お部屋も明るさアップしてみませんか？春のお花でガーランドを作って壁や窓に飾りましょう。

■ガーランドって？

ガーランドは、花や植物などを紐を用いて飾る装飾品で、もともとは名誉の印として贈られた花輪や花冠のことをいいます。古くは紀元前2000年頃の古代エジプトで、神殿の柱や神の像などに巻かれていたそうです。今はカジュアルな飾りとして人気がありますが、とても歴史のあるものなのです。

■桜でガーランド

もうすぐ桜の季節。桜の花びらでガーランドを作ってみましょう。生花ではなく、フェイクフラワーを使います。花首を1~2cmくらいつけて花を切り取ります。同じものを4~5つ用意し、茎を中心に集めてボンドでとめて、小さな桜のボールを作ります。いくつも作って花びらの間に麻紐を通します。

窓のカーテンレールに長さを変えて変化が出るように垂らして ところどころをとめましょう。菜の花でも同様の手順でできます。

■ドライフラワーで

スターチスやミニバラをドライフラワーにし、少しずつ束ねて輪ゴムや麻紐で結びます。いくつか作って、木製クリップで麻紐にとめればできあがり。お部屋のコーナーなどにかけると素敵ですよ。



今どきのリフォーム事情 ~最新のガスコンロ~

最新式のガスコンロには、色々な機能がプラスされています。また、汚れも付着しにくくお手入れも簡単になっているんですよ。

◆ガスコンロの安全機能

ガスは危ないイメージがありませんか？最近のガスコンロは、安全機能を付けることが義務づけられています。お鍋を置いていないときは着火しませんし、調理中にお鍋を移動したら弱火になって、消火する機能などもあります。また震度4以上の揺れを検知すると、自動で消火するタイプもあります。

揚げ物の温度調整もできるので、安心して揚げられますよ。ガスコンロも年々進化して安全に使えます。



◆オートメニュー

最近のガスコンロは、オートメニューが充実しています。煮物はもちろん、餃子やホットケーキなど、温度を自動で調節してくれるので失敗なく美味しくできあがります。

◆グリルを活用する

魚焼きグリルは、活用できていますか？汚れるとお手入れが大変そうだから、グリルを使わないという方もいらっしゃるかもしれませんが、最近は汚れないようにグリルパンを使うこともできます。グリルパンの中に魚を入れて焼くと周りに油が飛び散らず、美味しさはそのままに味わえます。グリルの消臭機能も優れています。魚を調理したあとにトーストを焼いても臭いが付かないので、おすすめです。

たのしい子どもLife

ママ友ルール

これからの季節、進学、進級で新しい環境が変わっていくのは、子供だけではなくママも一緒。ママにとっては子供の様子はもちろん、ママ同士の関係も気になります。いい出会いにするために気を付けなくてはいけないルールを考えてみましょう。

◆急激に距離を縮めない

家庭のこと、収入や過去の職歴など、自分のプライベートなことを、いきなり話し込まないほうが良いでしょう。仲良くなったつもりでも、付き合いはじめはお互いに知らない部分が多いことを心にとめておくことが肝心です。相手に対しても出身大学や勤務先など、個人情報を探ることはマナー違反です。

◆子供の自慢はしない

自分の子供の話ばかりしていても、相手は面白くありません。我が子が普通にできることでも、周りの子供はできないと悩んでいたたりするものです。相手の子供の良い部分を見つけて話してみると、好意的な印象になります。会話の量もバランスが大切です。



◆自分の子供の言うことだけを信じ込まない

子供同士のケンカなどで、自分の子供の言い分だけを聞いていると、トラブルになりかねません。相手の話も聞いたり、先生や周りで見っていた人に確認して謝罪しなければいけない状況ならばなるべく早く相手に伝えましょう。

ママ友は「子供の友達のお母さん」ということをしっかりと認識しておきましょう。合わない人ともこういう考え方もあるのだな、と学びの場にしてみてください。

ママ友との付き合いは決して怖いものではないですし、本音が言い合えて強い味方になってくれる出会いもあります。新しい出会いの中で、ゆっくり良い関係が作れたらいいですね。



今月の家 Pick Up!!

お待 新築・リフォームをご検討中の方へ 随時受付中!

子育てエコホーム支援事業 住宅省エネ2024キャンペーン

新築 (長期優良住宅 100万円、ZEH住宅 80万円) リフォーム (最大60万円)

先進的窓リノベ2024事業 リフォーム (最大200万円)

給湯省エネ2024事業 新築・リフォーム (最大20万円)

賃貸集合給湯省エネ2024事業 リフォーム (最大7万円)

申請にあたっては、一定の要件があります。詳しくは当社 (TEL.53-0341) までお問い合わせ下さい。

社員の日記

少しずつ春めいた日差しになってきたようですが、いかがお過ごしでしょうか。いろんな花が咲き始め気候的にも好きな季節ですが、厄介な花粉症との付き合いをしなければなりません。突然のくしゃみ、鼻水、時には頭痛と、集中できない時がありとてもつらい時期でもあります。

只今、お倉ヶ浜運動公園内の投球練習場の建設に携わっているところです。今年に入ってから暖かい日が多いですが、雨も多く現場では工程に影響が出て、天気予報とにらめっこしながら苦慮しているところです。

野球は未経験で、専ら観戦するのが楽しみですが、出来上がったなら、どの様なすごい選手が投げるのか楽しみに携わられていただいております。(黒岩)



<発行>

株式会社辰工務店
宮崎県日向市不動寺85番地
TEL.0982-53-0341 FAX.0982-53-0360
https://www.tatsu-komuten.jp
E-mail.tatsu@mb.wainet.ne.jp



※配信の停止を希望される場合は、お手数ですが弊社迄ご連絡下さい。