

6月号



ゆっくり ゆっくり

先月...今年度初めてのO様子育てひろばを行いました。
みなさん、おだやかに子育てをしているように
感じました。どうしても1人目の子育てには
不安も付きものですから、色んな人と
友だちにあって、支えあう仲間になって
ほしいなあと思いました。



子供の声 夜のTVで錦織さんのテニスの
試合を見ていて気付いた事。日曜日なのに
子供の姿が多く、時々声が聞こえてきます。
騒がしいというより、その場を楽しむ声でした。



当のアレイヤーは試合に集中しているので気にする様子も
ありません。私とはいって「仕事柄?」子供の声が大嫌
です。ところが今や、子供の声か「うささい」と言わんがち。
いえ、いえ、うささいから「園建設反対」と言わたり...
ほんと、園の四方に、5、6mの壁を作らせてしま
う所があったり.....

大人だって小エ...煩があり、今に至っているのですが、
もちろん迷惑に悩まされる声は、大人も子供も
よくないですが..... 子供達の楽しそうに話し声
笑い声、そして泣き声さえも「いとおしい」と思える
ゆとりを持ちたいものですね。



6月の旬

梅、びわ、さくらんぼ
はも、あまご、さざえ、etc

草花

（ちたし）香りの強い花。
実は、黄色の染料に、
どくたみ...嫌におい
しきすが...葉に
なるそうです。

〈枝豆のサラダ〉

材料 (4人分)

- 枝豆 100g
- 玉ねぎ 中1/6丁
- ローズマリー 2枚
- レタス 1/4丁

調味料 (お好み味付け可)

- 酢 15g
- さとう 大1杯
- 塩 小1杯
- 油 (オリーブオイル) 10g

作り方

- ① 枝豆を塩ゆでする。皮から豆を取る。
- ② 玉ねぎはスライスし、水にさらす。
ローズマリーは細断りにする
- ③ 調味料を全て混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
* お酢とさとうをよく混ぜるとおいしいドレッシングになります。
- ④ ①、②をボウルに入れ、③と和えて完成!!

* 枝豆には栄養がたくさん入っているのよ。暑い夏の夜や
夏バテに効果的だよ。



6月は虫歯予防を考てみよう

歯みがきはいつ頃から?

◎ 歯も生えていよいよからまだ大妹!!
と、思っている方もいます。が
歯茎をきれいにすることも大事。
人差し指にぬめたガーゼを巻いて
やさしく拭いてあげましょう。

仕上げ磨きは小学生でも大事

◎ ちんとめんどうさくはって(分位)
終わらしまいかち.....
「また〜」と「ちんと磨いておね〜」と
アプリアせず、優しく4エック
してあげよう。

早目に予防治療しよう

定期的にフッ素を塗布して
もらっている方もいらっしゃる
すが、ちとでも
気に当たたら早目に治療しま
しょう。「痛い」との訴えが
出てからだと歯医者に行くのが
大変です。

私は親も自分も無歯者だった
虫歯が悪化して病院にかか
ったので、「80才で自分の歯が
20本」という目標は、もう無理。
後悔先に立たず。