

賢くリッチに生きる女性の情報紙

みゆ〜ず



月刊みゆ〜ず・暮らしの情報のバックナンバーはホームページでご覧になれます。

一人だけで知らないお友達、知らない場所、知らない人と過ごせるのか、ちょっと不安ではありましたが、帰ってきた息子はとても元気で、楽しかった一週間の話をいっぱい聞かせてくれました。夜になるとちょっとだけホームシックな気分になった、とは言っていました。充実した時間を過ごせたようです。

さて、その間の私といえば、いつも夕飯時になると、「晩ご飯何?」「今、何作ってるの?」「どうささいほど台所に現れてつまみ食いを探す息子がいなくて、何だかすっか

グリーントコの子育て日記

一緒に時を過ごす幸せ

ハワイでは、日本より、一足早く6月から夏休みです。先日、10歳になる長男が一週間「サマーキャンプ」のようなものに行つて来ました。泊まる場所はその学校の寮で、ハワイの文化に触れる一週間です。

気が抜けてしまい、料理も手抜きの一週間でした。

娘たちも、いつも一緒にいるとケンカばかりなのに、いざ長男がいなくてすこく寂しがついていました。やっぱり家族の誰かが欠けるっていうのはとても寂しい事だな、とあらためて感じさせてもらいました。

もう、あと、7、8年もすれば、子ども達はどうぞん家を離れていくわけで、今、この一緒に居られる時間がどれだけ貴重なものか……。何だか、子ども達がとても愛しくなりました。

今、この時を、しっかりと楽しみたい

夏休み、家族の思い出がいっぱい作れるといいですね!! (なほ)



2008年 ケータイあれこれ PRADA PHONE



ケータイは今ではもはやファッションのひとつ。デザインや色はもちろん、グッチやヴィトンなどの有名ブランドもストラップやケータイケース等の付属品を販売しています。

そんな中、ついにケータイそのものにブランドがついた「PRADA PHONE(プラダフォン)」がドコモから発売されました。

プラダを冠しているだけに、もちろん洗練されたデザインが売りですが、スクリーンをタッチして操作するという点も今までのケータイにはなかったことではないでしょうか。

今、巷で話題となっているiPhoneも同じく、この、いわゆる「タッチパネル」を採用しており、今後のケータイのトレンドとなるかもしれません。

タッチパネルと言えば、個人的には「駅の券売機で反応なくてイライラする」といった悪い印象があるのですが、PRADA PHONEやiPhoneでは、その操作性が「使う楽しさ」につながるような斬新なものとなってきているようです。

今、主流のプッシュボタンでの操作が、ダイヤル式の「黒電話」のように見える時代が来るのかもしれませんがね。

全労済エピソード募集 「思いやりのリレー」 優秀作紹介

「先生の一と言」

神奈川県 31歳 男性

小学生のころガキ大将だった私は、よく近所の親達から「お宅の子がうちの子をいじめて…」と怒鳴り込まれ、父母たちに怒られていました。しかし、ある日学校の先生が家庭訪問に来て「お宅のお子さんはいじめなんかしていませんよ。子ども同士のけんかで勝ってしまうから負けた子がいじめられたと言うのです。明るくて元気でいい子ですよ。」と言ってくれたのです。大人たちから疎まれていると思っていた私は、先生の言葉に胸が熱くなったのを今でも忘れた事はありません。

七夕茶会 7月26日(土) 星野村茶の文化館

薄茶席・冷茶席・点心席

前売り券 1,500円
当日券 1,700円

●お問い合わせ 茶の文化館
☎52-3003

19日 講演

「思春期メディア ケータイ・ネットの現実と取り組み」
講師 NPO法人子どもとメディア常務理事 古野陽一氏

※ネットいじめ、ネット依存など、子どもの心の問題をテーマに、学校や地域でどんな取り組みが必要か一緒に考えましょう

★思春期講演会★

思春期の子どものごころに関心のある方

日時 8月19日(火)・26日(火)
14:00~16:00

場所 八女総合庁舎

※電話かFAXにて、8月15日(金)までにお申し込み下さい。(1回のみ参加可)

【申込み・問い合わせ先】

福岡県八女保健福祉環境事務所
保健福祉課 障害者福祉係
TEL:0943-22-6966 FAX:0943-23-7044

26日 講演 「思春期の心の問題のとりえ方」

講師 松岡病院精神科医 (前佐賀県精神保健福祉センター所長) 中澤武志先生

※思春期に起こる不登校やひきこもりなど様々な問題について、子どもの心の理解と対応を一緒に考えましょう

アロマテラピー

暑い暑い毎日。「爽やかさ」や「清涼感」のあるものが心地よく感じられる季節となりました。特に日本の夏は湿度も不快指数も高く、カビを始めいろいろな雑菌が繁殖しやすくなります。また、衛生面はもちろん生ゴミなど不快な匂いも気になります。そこで今回は精油を使って家の中を清潔に、そして爽やかにするためのナチュラルクリーニングについてご紹介します。天然の精油を使ったお掃除は、小さなお子様やペットのいる家庭でも安心してできますし、殺菌・抗菌作用があるだけでなく、マイルドで優しい香りも残るため、お掃除がとても楽しくなりますよ。まず、お掃除の時に精油とともに活躍するのが重曹です。重曹には研磨作用や洗浄作用があるため、クレンザーの代用として使えることはよく知られていますが、その他、吸湿作用や消臭作用もあるためいろいろなことに使えます。

その重曹に精油をプラスして使うとさらに効果がアップしてお掃除の幅がどんどん広がってきます。重曹100gに対して精油は10滴くらいが目安ですが、お掃除用ですので臨機応変に…お好みで加減してください。普通にキッチン用のクレンザーとして使えるのはもちろん、その際オレンジを混ぜると油汚れが落ちやすくなりますし、レモンやペパーミント、ティートリーなどを入れると殺菌力もよりアップします。また、このクレンザーはトイレやお風呂の掃除にも使えます。重曹というのは結晶がとても柔らかく、お水をちょっと含ませて使うと浴槽や便器などの表面を傷つせず、汚れだけを

取り除いてくれるので安心してお使いください。それから重曹の消臭・吸湿効果も多めに利用しましょう。ゴミ箱やサニタリーボックス、三角コーナーに、香りの重曹を適量撒いておくだけでOKです!消臭はもちろん、精油の殺菌効果も期待できます。赤ちゃんのいる家庭や介護をなさっている家庭ではオムツ用のバケツにも使えます。またご自宅にハーブのある方は、ペパーミントを一枝排水口に入れておくと殺菌効果が期待できるだけでなく、ぬめりもつきにくくなり、一石二鳥です。同様にローズマリーも効果があるようです。

また、今回ご紹介している精油はどれも殺菌作用があるので、芳香浴を楽しむだけでもお部屋の浄化に役立ちます。

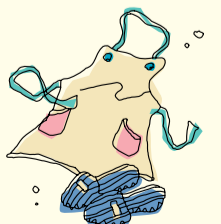
拭き掃除のバケツの水に落として使うのもいいでしょう。私はお掃除タイムに家中のドアを開け放した状態にして、お湯を張った洗面台に精油を5滴ほど落とし、香りを楽しみながらお部屋の浄化をすることもあります。次は精油を使ったお掃除用スプレーです。これも大活躍します。精油と無水エタノール、お水があれば簡単に作れます。ルームスプレーとしてお部屋の浄化に使ってもいいし、キッチンのシンク周

りやレンジ、冷蔵庫などの拭き掃除をする際に気になるところに直接スプレーして拭きあげるのも効果的です。

このスプレーは外出先の便座クリーナーとしても使えます。芳香スプレーとしてゴミ箱や下駄箱、トイレなどの気になるところにスプレーしてもOKです。精油を使ったナチュラルクリーニングはまだまだたくさん方法があり、今回は紹介しきれないくらいですが、アロマテラピーを家事に取り入れると毎日のお掃除やお洗濯も本当に楽しくなり、また精油をととても身近に感じるようになります。アロマテラピーというと、優雅で贅沢で…というイメージの方も多いかと思いますが、実はとっても実用的なんですよ。

一度お試しになってはいかがでしょうか?

(LIC フレグランススクール認定講師 牧坂久美子)



賢くリッチに生きる女性の情報紙

みゆ〜ず



月刊みゆ〜ず・暮らしの情報のバックナンバーはホームページでご覧になれます。

明るい インドア人間 ～エミの日記～

働く女性紹介編 その29

「公立八女総合病院看護師
野田 ひとみさん」



公立八女総合病院
八女市高塚540-2
TEL(0943)23-4131

「桜の花びらのような淡く優しい桃色」というのが、私がひとみさんをイメージする色。

おだやかな笑顔、ふんわり、可憐、そんな表現も浮かんできます。ひとみさんは、公立八女総合病院、精神科に勤務して10年を迎えます。精神科カウンターでの受付から、先生の患者さまへの診察、次の診察予約、という流れがスムーズに行くように努めています。

「もともと、話すこと、話を聞くことといった、人と人とのコミュニケーションが好き。」というひとみさん。けれども、仕事中は「話をしなければ、話を聞かなければ、と気負わず、患者さまに安心感を持っていただけるならば、うれしい。10年も同じ科にいますから、いつもの看護婦さん、という感じでしょうか。」

「また、10年続けてこれたのは、仕事が好きというだけではありません。スタッフ、友達、家族に支えられてきたおかげです。」と、周囲への感謝の気持ちを表します。

趣味は、映画鑑賞、旅行など。いつかは、海外でホームステイをしたい！という夢も持っています。のんびりとマイペースな印象のひとみさんですが、内面は、意外と行動的な部分もあります。「自分を動物にたとえるなら…？」という質問に、「うーん、ナマケモノかな?!」という答えに、まさに、彼女のクリッと愛らしい目元とゆったりとした雰囲気ぴたり重なって、思わず笑ってしまいました。(大坪 エミ)

おしゃれノート

このところ、空前のエコブームですね。スーパーでエコバッグを持ったり、コンビニで割り箸をもらうのを断ったり、環境に配慮した行動がおしゃれなイメージと結びついて、世間の関心も高まっています。一方で、食品の偽装や食料品価格の高騰など、食についての話題も事欠きませんよね。このエコと食、実は密接に関わっているんです。

フードマイレージという言葉を知っていますか？フードマイレージとは、食べ物が運ばれてきた距離に量をかけ合わせた数字で、食べ物の生産地と消費地が近ければ小さくなり、遠ければ大きくなります。遠くなるほど、輸送により多くのCO2が必要になり、環境により大きな影響がかかることとなります。日本のフードマイレージは世界一大きく、私たちがいかに贅沢な食生活をおくっているかがわかります。1960年には100%だった食料自給率も、今や約40%まで落ち込み、日本は外国から多くの農産物を輸入しています。そこでフードマイレージを減らすために、自給率を高める必要とともに、見直されているのが「地産地消」の考え方です。野菜や果物、魚などは、産地の近い、地場のものの方が、消費されるエネルギーが少ないですね。また日本には、四季ごとに栄養価が高く、おいしい旬の食材もあります。加えて、味噌や納豆、しょうゆなどの発酵食品も豊富です。ハーブなど簡単なものならベランダや庭で菜園を作って育てたり、さらに生ごみを肥料に使ったりすれば、安全な無農薬野菜が食べられる上、育てる楽しみも味わえて、食卓も豊かになります。こうした昔ながらの食生活は、私たちの安心や健康にもつながるんです。食の安全が叫ばれる今、家庭の料理や本来の食文化を見直したいものですね。

エコって気にはなってるけど、何からはじめたらいいかわからないと思う方も多いでしょう。でも、買い物するとき、料理するとき、少し意識して生活するだけで、その一人ひとりの意識が、大きな問題を解決する力になっているのかもしれない。環境にも体にもやさしい食生活、今日からはじめてみませんか。(Pico)

“Say what?”

伊之坂ミキ



7月に入って、夏の暑さが待ち遠しいです。梅雨の間にずっと家の中に閉じ込められて、もう限界です。家にいる子供達も太陽の光を浴びたがっています。外で遊ぶ時、快が先に裸になり、その後すぐジェイミも脱ぎ出します。ジェイミ語で「☆！☆ママ！☆」私まで脱ぎなさいと私のシャツを引っ張りだしてみます。できるだけ外で遊ぶようにという考え方ですがどうしても中にいなければならぬ時はコンピューターの手をつかいます。ジェイミはまだつかえないのですが快が2才半からコンピューターを自分で使っています。うちの中「英語のみ」ですのでテレビ、コンピューターも英語だけです。快のはまっているコンピューターは iTunes のポッドキャスト “They Might Be Giants” のものです。“They Might Be Giants” は実は音楽のグループで子供とファミリーのため10分音楽番組(ポッドキャスト) iTunes で無料で毎週金曜日の夜ダウンロードができます。なかなかかわいいキャラクターとアップビート音楽です。ポッドキャストを見ながらアメリカの文化もいろいろ勉強できます。快があまり夢中になる時もあり、晴れた日に外に行かせるのが大変です。だけど、水遊びを聞いたら2人の子供外に走り出します。夏、いらっしゃい！

ちょっと言わせて

今年、障害者自立支援法に基づいて「障害者基本計画」「障害福祉計画」の策定年です。障害者全員にアンケート調査があり、各団体から意見の集約がありました。今後「筑後市障害者施策推進協議会」で協議し策定されます。これまで知的しょうがい(児)者、身体しょうがい(児)者は施設福祉、精神しょうがい(児)者は病院へ入院、通院でした。「障害者自立支援法」で「施設福祉」から「地域福祉」へと変換しました。地域で就労し生活するには自宅が必要となります。アパートを借りるには保証人が必要です。しかし、中々保証人になってくれる人を探すが困難のようです。「筑後市障害者なんでも相談室」通称「ちくたくネット」へ「アパートを借りて自立したいの

ジェイアール九州バスレッドライナーで行く

観光列車あそ1962とトロッコ列車の旅



ご出発日：平成20年8月9日(土) 日帰り

ご旅行代金：羽犬塚駅前発 **9,500円** (大人お一人様)
(子供料金は、¥8,900です)

募集人員：**40名** ★阿蘇いこいの村
◎最少催行人員30名 バーベキュー食べ放題とご入浴



あの人気キャラクター「たまごっち」たちが、ホークスタウンにやってくる！

「たまごっちデパート in ホークスタウン」

7月18日(金)～8月31日(日)開催!!



- ★福岡デザートフォレストでは限定スイーツ登場!
- ★大好きなキャラクターと写真を撮ろう!
「たまごっちキャラクターグリーティング」
- ★限定商品を特別に販売します!
- ★イベント限定フレームで記念写真を撮ろう!

ワンダーパーク ホークスタウン 福岡市中央区地行浜2-2-1ホークスタウンモール1内 TEL:092-833-8282

一障害福祉
なんでも相談室
ちくたくネット



しろたえぎく
(花言葉はあなたを支える)

筑後市野町680-1
(筑後市総合福祉センター内)
☎0942-52-6699