



# ラヴィ通信

2018年11月号



長かった夏が終わり、木々の葉が色づき始めたと思っていると、もう落ち葉が…。色づいた葉が一枚また、一枚と落ち、秋から冬へと季節も移り変わります。日中のぼかぼかとしたお日さまがより温かく感じられる程、朝晩の冷え込みに晩秋の気配が深まります。天気の良い日には、散歩に出てみましょう。明るい日の光を浴びながら外の空気を吸って素敵な秋を探してみましょう。秋はまだ日中の紫外線も強いので、帽子などで紫外線対策をしてください。

これから寒くなってくるとインフルエンザが発生、流行してくる時期になってきます。「早寝、早起き、朝ご飯」の習慣を忘れずに、体調管理をしてください。



## 大人の風しんが流行中！30代以上の方はワクチンで予防を！



以前にお知らせしましたが、関東を中心に風疹の流行がまだまだ続いています。患者数は、すでに昨年1年間の約12倍に上るようです。接種費用を負担する自治体や企業が増えていきますので、ご確認ください。大人がかかると重症化しやすく、特に妊娠早期の女性がかかると障害のある赤ちゃんが生まれる可能性があります(先天性風疹症候群)。

接種費用の補助がない場合でも、ワクチン接種で予防してください。咳やくしゃみで近くにいる人へ感染しますので、妊娠可能な女性だけでなく、家族をはじめ周囲の人たちも感染を予防する必要があります。風しん予防の必要性は、ニュースなどの報道もありますが、ご存知ない方もいらっしゃいます。周囲の方に知らせることも大切ですので、ご家族やお友達にもお知らせ下さいませよう、お願いいたします。



## カーテンも衣替えを

衣替えは、生活空間の調度も改めて心身のモードを切り替える、そんな知恵のひとつです。衣類の管理とともに室内の模様替えに取り組むのにも良い時期です。どこの家庭にもあるものなのに、季節ごとにカーテンを変えて楽しまれている方はまだ少ないのではないのでしょうか。

また、長く使い続けて汚れている場合が多いです。カーテンを変えるだけで、手軽に室内の模様替えになります。また、カーテンをクリーニングするだけでも、部屋が明るくなり、居心地の良い空間に生まれ変わります。季節に合わせて、機能性の高い素材を選ぶと冷暖房の効率がアップして節約にもなります。夏は強い日差しを遮れる遮光や、室内でも日焼けの原因となる紫外線をカットしてくれる素材を。



冬は冷気を遮断して保温性を高める素材や、最近で太陽光エネルギーを吸収して熱エネルギーに変換、さらに室内の熱エネルギーを反射し室内に留めるといった機能を持つ「蓄熱保温カーテン」もあります。インテリア性だけではなく、こうした機能面も考慮して、季節に合わせたカーテンを選びましょう。

## 五本指ソックス

おすすめです！



人間の基本である立ち姿において、全身を支えているのは足の裏です。現在では靴や靴下を着用することで、特に足の指を動かす機会が減っていて、そのせいで運動機能やバランス力が低下しているとも言われています。しかし、ずっと裸足でいるわけにもいかないので5本指ソックスがおすすめです。普段から足の指をしっかり使う事を意識していれば、結果として体幹にも好影響があると思われれます。

# 紅葉狩り

一面に広がる、赤や黄色のグラデーション。寒い地域から順に、紅葉の波が広がります。野山を彩る紅葉を見え楽しむことを「紅葉狩り」といいます。秋の深まりとともに、色づく葉を眺める風習は、平安時代から始まったといわれています。「源氏物語」にも紅葉狩りの様子が描かれ、当時の貴族がお花見と同様、紅葉を楽しんでいたことがわかります。紅葉遊びを楽しんでみましょう

## 「押し葉」を作しましょう

美しく色づいた落ち葉を見つけて、思わず拾った経験はありませんか？せっかくですから、持ち帰って家で楽しみましょう。綺麗な押し葉を作るコツは、拾ったらすぐ挟むこと！時間が経つと葉の先が乾いて丸まってしまう。とりあえず手帳やティッシュに挟んで持ち帰り、落ち葉の汚れを落とし、なるべく早く雑誌やカタログに挟みましょう。上にしっかりとおしを乗せ、平らな状態で水分が抜けるまで3週間ほどおきましょう。



## 落ち葉のコラージュカード



### 【用意するもの】

- ・押し葉
- ・ポストカードまたはメッセージカード
- ・スティックのり
- ・マスキングテープ



### 【作り方】

押し葉にスティックのりを塗ります。細かい葉先は破れないようにていねいに。カードにマスキングテープと押し葉を貼ります。



## 効果抜群！ほめ方のポイント

子どもをほめるだけで、「望ましくない行動が」が影を潜め、「望ましい行動」だけが身についていきます。子どもはほめられたことは繰り返す習慣があります。「やってあたりまえ」のことからほめてあげましょう。

例えば

### ★「ほめるに値する」すばらしいこと★



食事中最後まで席を立たない



「ごちそうさまでした」と言って食器をかたづける



呼ばれたら返事をする



トイレのあと手を洗う



おもちゃをかたづける

毎日、当然のように行っていることのひとつひとつは、すべて、実は「やってあたりまえ」のことではなく、十分にほめるに値する素晴らしい行動です。できなかったときに叱るのではなく、できた時にほめてあげましょう。大人でもほめられると、頑張る力ができます！