



Precious Press



2012.8.1. vol.20

こんにちは！プレシャス・マミーの谷あゆみです。

8月になりました！毎日暑いですね～。3年前の夏は名古屋で、(名古屋の最高気温はたいてい天気予報を見ると日本で一番高いです。)日中も冷房ナシで過ごしました。2年前にもそうしていたら、夏の終わりになってバテました。無理をしてはいけない、と悟り、昨年からは冷房をすぐかけます。節電も必要ですが、体を壊したらいけませんから。ママは夏休み、外で遊びたい子どもたちにお付き合いは大変だと思います。どうぞ日射病や熱中症にはお気をつけくださいね。



さて、6月から始まったおうちプロジェクトが、岐阜、新潟、岩手、金沢と進んでします。講演会をやったのは、6月10日の岐阜と7月22日の金沢、どちらも定員の2倍以上のお申込をいただいて大盛況☆ありがたいことです！まだこれから他にも増える予定があります。来年には7つほどの県で谷あゆみ監修の東大脳が育つクラク子育てハウス(仮称)が建つ予定。モデルルームオープンの際には、特製のノベルティグッズとして、私が作りたかったものをお配りできそうです。きっと喜んでもらえるはず・・・。

んー、私が一番うれしいかも。(笑) 楽しみがたくさんあってシアワセです！

夏休み、真っ最中～！！

みなさん、こんにちは！8月、夏休み真っ最中です。子どもたちにとっては「楽しい楽しい夏休み～！」ですが・・・ママは「毎日、毎日子どもたちと一緒に楽しいわ～！」とは、なかなかいかないですよ。みなさん、どんな工夫をして毎日過ごしていらっしゃいますか？子どもたちと一緒に、長い長～い夏休みを楽しく乗り切る必殺技をお持ちの方、ぜひ club@precious-mammy.com までお知らせください。私、嶋尾の必殺技は・・・「平日のお昼ごはんは毎日“そうめん”ですっ！」と宣言したことです。これでお昼ごはんの献立を考える手間を省きました～！！

(って、単なる“手抜き”？いえいえ、ママの“心と時間の自由”を創り出す“知恵”ということで・・・)

ところで、夏休みと言えば「家族旅行」に出かける方も多いと思います。もうすぐお盆ですし・・・帰省される方もいらっしゃいますよね？我が家は7月末に、マレーシアのクアラルンプールへ行ってきました～！！(4泊5日)



飛行機はLCC(ローコストキャリア)、ホテルはネットでの直接予約で大幅に旅行代金のコストをカット～！！東京から大阪のユニバーサルスタジオ(往復新幹線&ホテル1泊)へ行くよりも、お値打ちでした。そしてなんとといっても、マレーシアは物価が日本より断然安い～！！

「子どもを連れて、海外旅行なんて無理無理！」と最初からあきらめることなかれです。

「発想の転換」と「情報収集」で結構簡単に実現できますよ～！ご参考まで・・・。(嶋尾)



葉月といえば涼しげですが、暑さは厳しく、立秋とは名ばかりです。

太陽ギラギラの8月、みなさん夏バテしてはいませんか？

お子様は太陽のエネルギーを吸い込んで、連日パワー全開なのではないでしょうか？

暑い日が続いて、体調をくずしたり、食欲が落ちたりしているお子様もいると思います。

栄養があって、口当たりのよいメニューや冷房漬けにならない工夫を・・・。(米田 恵)

<http://justforyou1213.jimdo.com>

『ハッピースマイル～ママ達を笑顔に～』

～どんなことがあっても、笑っていよう。自分の人生がもっと好きになる。～

この時期の、幼稚園は楽しいことがいっぱい～い！！

プールあそび、虫捕り、花火、夕涼み会等々、夏をめいっぱい楽しむ遊びや行事がたくさん！！

年長児は、親元を離れ、友だちや先生と過ごすドキドキワクワクのお泊り保育もありますね～♪

送りに来たママが「＼ちゃん、頑張ってるね～」とウルウルしながらお別れしているのに

＼ちゃんは、あっさり「バイバイ～」と走って行ってしまった光景を今でも鮮明に覚えています～！



“親の心、子知らず”

「一生のお別れじゃないですから、ママも今日はゆっくり休んでくださいね！！」と、励ます私（笑）

子どもの心を大きく成長させ、大きな自信となるお泊り保育を終えると

驚く程、グーンとお兄さん・お姉さんになる年長児の子どもたちです！！

それにしても子どもって、どうしてあんなに水あそびが好きなのでしょうかね～

普段は物静かな子が・・・

まるで、“水を得た魚”のように、わざとシャワーに向かってきたり、豪快にもぐったり～

逆に、普段は活発な子が、気配を消しおとなしくなっていて、シャワーから逃げていたり～

子どもたちの違う一面を発見できる水あそびは、とても楽しかったです～！！

冷えるといけないので、時間を限ってあがるようにしていても、プールからなかなか出てこず・・・

「全然、寒くないも～ん」と言いながらも、ぶるぶる震えていて唇が真っ青だったり～

中には、鼻水まで垂らしている子もいたり・・・強制的に、外に出てもらいましたが（笑）

水あそびをしている時に、柱に水がかかってしまったのですが

それを見つけたAちゃんが「先生～暑いから柱も汗かいてるよ～」と言って

「先生が水かけちゃったの・・・」とは言えず、「わぁ～本当だね！！」と～

Aちゃんの可愛い可愛いつぶやきに、ホッコリでした♪



暑い夏は体力消耗が激しく、小さい子どもたちはとても疲れます。

疲れを体に残さないように、リズムある生活を心がけましょう。

お家で水あそびやプールに行った日は、特に休養と睡眠を心がけてくださいね☆

大人の都合よりも、お子様の体調を大切にして、楽しい思い出をたくさん作ってあげてください！！

