

# キラキラ ☆ はなまるお母さん

第6ブロック母親委員だより

第3号 11月発行

静岡市立宮竹小学校

母親委員ブロック長 服部千裕

10年ぶりに帰ってきました！



劇団四季の

を見に行きました

初めてのミュージカルであり、どんなものかと正直わかりませんでした。会場に入り、セットに驚き、見終わった後に、良さが伝わってきました。とてもネコのしなやかさが出ていました。楽しかったです

劇場の細かいセットをよくみると、ご当地ゴミがありました。そのゴミを見つけるのも楽しかったです。いつの間にかネコが現われ、自然と舞台が始まりました。いつどこからネコが現れるか目を凝らして見ました。

会場との一体感がとても良かったです

最後に通路にキャッツが来て、皆、握手をしてもらえました



見つけたご当地ごみは・・・  
・こっこ ・富士宮やきそば  
・富士山サイダー  
・ジュビロボール  
・エスパルスのメガホン  
・お茶コーラ  
・ルルカカード

12月1日千秋楽

## ☆ キラキラ コーナー ☆

季節も変わり、だんだん空気が冷たくなってきました。

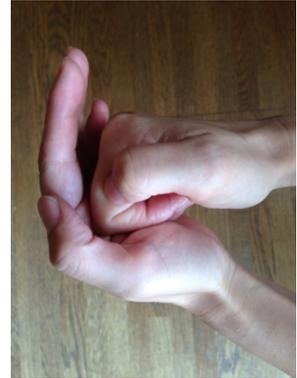
寒い時期なので乾燥対策についてご紹介します

皆さんハンドクリームを塗る時、手の甲に置いてのばしていませんか？

手のモデルさんの塗り方は、手のひらにクリームを出し、少し温めてから手全体に伸ばすそうです。

あと、手のひらで第2関節部分にもすり込むようにすると効果的（写真参照）  
夜、たっぷりクリームをつけて寝るよりも、面倒かもしれませんが、手を拭くたびクリームをつけた方が乾燥は防げます。

手は年齢が出やすい箇所なので是非実践してみてください。



冬ならではの冷え

皆さん、対策はどのようにしていますか？

冷えは万病のもと。冷えると肩こり、頭痛、生理痛、肌の乾燥 etc 色々な症状が出てきます。女性の場合、子宮が冷えのダメージを受けやすいといわれています。

近年、子宮の病気にかかる人が増えているのは“冷え”が原因の一つと考えられます。

冷えの対策として、腹巻や靴下の重ねばき、湯たんぽ、運動、食の改善等、取り入れてみてはどうでしょう

今回は、生姜を使った一品をご紹介します。

### 生姜の佃煮

生姜 1Kg  
砂糖 450～500g  
お酒 250cc  
醤油 250cc  
かつお節 1つかみ半  
すりごま

生姜の皮をむき、薄くスライスします  
分量の砂糖、お酒、醤油で水分がほとんどなくなるので、煮込みます。

最後にかつお節とすりごまをまぜます  
お好みで、椎茸やしめじと一緒に煮込んでも美味しいです。



### 天使からのポエム

#### ありがとうございました

毎年、母親委員会では、各小中学校並びに各単Pの皆さんにご協力を頂き、小学校4年生、6年生、中学2年生の皆さんが、「天使からのポエム」と題し、日頃大人に対して思っている「ありがとう」「大人ってすごいな」を素直な気持ちで詩に綴っています。これらの作品から、各小中学校より応募頂いた作品から、厳正な審査の下、

|     |      |
|-----|------|
| 特別賞 | 5作品  |
| 優秀賞 | 12作品 |
| 優良賞 | 15作品 |
| 佳作  | 15作品 |

が選ばれました。

受賞作品は、12月過ぎには静岡市PTA連絡協議会ホームページで紹介されるそうです。是非、ご覧になってください。