



いつの間にか季節はすっかり秋模様と
なってきました。日中と朝・夕の気温差
もあって我が家の元：スター2体も
もれなく風邪気味です(笑)
子どもの体調管理ももちろん大事です
が親の自分達も十分気を付けていき
たいですね。66



つわちゃん

今回は乳児時代にかつて良かった子育て術を考えた？に
ついて、回想しながらお話できたらなと思います😊現在、中3
と小4の娘がいます☆特に上のお姉ちゃんには生まれた時
からよく泣いてずっと抱っこしてないと泣くし、痙攣あるし、こた
わり強くて言葉も遅いし、チャイルドシートが乗るし、哺乳びんの
ミルクが離せないし、離乳食もなかなか進まなくて「どうなるの？」
と、初めての子育てで途方に暮れることはかりでした。でも我が子
は愛おしくてかわいい宝物♡でも自分の全ての時間を捧げるこ
とはしんどくて、思い通りになんていかない毎日は、心身共に大変です。
今思えば「かわいい♡」「しんじろ♡」「愛おしい♡」「イライラ」のグルグル回
る日々だったなあと思います。そんな中、救われたこと!! →「一旦、全てあ
きらめる」「子どもの世界をひとりで付き合ってみる」「頼る」「かわいい♡
を多く子供に伝える」「元気に生きてくれるだけでよし!」「自分をほめる
です!!」長い人生のほんの数ヶ月の子育て期間を大切にしてみたいと思います。66

秋は笑面に行ってみませんか?



仕事や育児で疲れた時はマイナスイオンを吸い取ります(笑)
辛い物や甘い物を食べてさらにリフレッシュ!! おすすめです♡
行き先① スンドゥブ専門店OKII笑面本店
スンドゥブチゲのお店で辛さのレベルも選べます! 辛いスンドゥブもあり子連れもOK!
ナムルとキムチは食べ放題でした! 釜めしのご飯も最高においしいです!
住所: 笑面市坊島4-9-10 tel: 072-725-0114
行き先② 笑面大滝
日本の滝100選にも選ばれている大滝の落差は330m! 春は新緑のモミジが映え、夏は
クールスポットとして、冬には雪化粧の滝をみれることも! 秋は真っ赤な紅葉が圧巻です!
阪急笑面駅から滝へと続く2.7kmの滝道は舗装されており、ベビーカーでも問題なし!
ゆるやかな坂道でゆっくり歩いて30分くらいで気軽にハイキングを楽しむことが出来ます。
駐車場も滝近くにあります! 名物もみじの天ぷらは絶対買いです!!
住所: 笑面市笑面公園
行き先③ リコー-おじさんの店 彩都の森店
大阪モノレール彩都西駅より徒歩3分にあるかの有名な焼き立てチーズケーキを味わうこ
が出来ます。焼き立てのパンやアップルパイ、70リン、ケーキと種類豊富です!
もちろんきなこパンとおかげ食パンはことごと2人で食べるまで一瞬でなくなってしまうおいしさです。
テラス席ではおかわり自由のコーヒーと一緒に楽しめます。1年設の陸カフェTerraceは子
約が必至です!!
住所: 茨木市彩都やまぶき1-2-26 tel: 0120-57-2132

♡MAI♡

楽しいカンタン かぼちゃレシビ

昼間は暑い日もありますが、
季節は秋々 10月です! 10月といえばハロウィン♪ ハロウィンといえば「かぼ」ちやかな? と思い、子どもとよく作るかぼ「ちやレシビ」のご案内!!

★ かぼ「ちや」のおやき★
[材料 (10個分くらい)]
・ かぼ「ちや」 1/4 個
・ 片栗粉 大さじ1~2
・ 牛乳 大さじ1くらい
・ バター リク
・ 楽しむ 気持ち たくさん

[作り方]
① かぼ「ちや」をラップにつつま。
* 適当な大きさに切って皮をおとす。
② 電子レンジ500wで5~6分
くらいチンする。
③ 温かいうちにマッシュし、
片栗粉と牛乳をまぜる!
お好みの柔らかさにしてね。
④ 形を整えてフライパンで焼く
バターで焼くとおいしいです♡