



## ＊適切な環境を与える

昨年のクリスマスに子供がいただいてきたガーベラの鉢植えがありました。比較的日当たりがよく、気温もほぼ一定な場所に置いて時々水を与えていましたが、根本から出てきた花のつぼみは大きくならずに枯れてしまいました。春になって戸外に出すと新しい葉が出てきましたが、つぼみがついた茎は伸びません。

庭掃除の際に捨ててしまおうかと思いましたが、土を入れ替え大きなプランターに移したところ、ぐんぐんと大きくなって黄色い花を咲かせてくれました。植物は、私たちが少し世話をし、適切な環境を与えることによって、こんなに大きく変化するのだと驚きました。

子育ても似たところがあるかもしれません。

過干渉にならず、心を寄せて、彼らが必要としていることを与えてあげる…難しいことですが、子供はどんどん飛躍していくように思います。(ちなみに私は子供を心配しすぎて、うるさがられています。手をかける加減が難しいです。反省。)



## ＊掃除は大事

アレルギー性鼻炎のある我が家の子供たち。薬を飲んでもなかなか良くなりませんでした。

高校生になり朝早くでかけるようになったので、私も早起きをするようになりました。子供を送り出した後、隙間時間が生まれたので、なんとなく掃除をするようになりました。すると子供の鼻炎が劇的に改善したのです。

要するに鼻炎の原因は、掃除不足でした。(不覚にも5年間も気付かなかったとは・・・。)

こまめに掃除をすることで、体調が整えられるならいいですね。気持ちもすっきりします。



## 甘くないおやつ

### ● ネギ焼き

- 小麦粉、卵、だし汁を混ぜ、きざんだネギと紅ショウガをいれて、フライパンで焼きます。
- チヂミのように薄くやいて、お醤油をたらしていただきます。

