VOL.55　2009年8月発行（隔月発行）

新宿HAHAha 倶楽部

小さな子どもを育てていると息がつまることもあります。
そして新宿で子育てなんて、と思われることも‥
でも、私たちはHAHAha と楽しく子育てしたい！
新宿のハハ達が目・耳・足で情報を集め発信します。
現在区内の児童館を中心に1,000 部配布中です。

☆メンバー随時募集中☆
http://s-hahaha.hp.infoseek.co.jp/

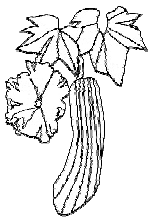
梅雨明けしてもはっきりしない天気が続いていた今年の夏。お盆の頃からようやく夏空になりましたね。夏休みの間、家族で楽しい思い出作りがたくさんできましたか。HAHAha 倶楽部のメンバーもそれぞれ夏休みを堪能しました。
さて、前号の「エコ」特集はいかがでしたか。今回は我が家の「エコ」第２弾！メンバーも取り組んでいるベランダガーデニングの実践をご紹介します。

我が家の「エコ」第２弾！
ベランダガーデニングのすすめ

ここ数年、庭がなくてもベランダで花や野菜を育てる人が増えてきています。書店では「ベランダガーデニング」の特集コーナーがあったり、大きなスーパーやホームセンターではたくさんの栽培グッズが売られていたりします。
我が家では、昨年からつる性植物を使った「緑のカーテン」を作成すべく、ゴーヤー栽培に燃えています。おかげさまで、立派な緑のカーテンができあがり、8 月には毎日ゴーヤー料理を楽しめました。
そして他の野菜も育ててみようと意欲がわき、育てやすいといわれているミニトマトやキュウリ、コマツナ等にチャレンジしています。以下はベランダガーデニング初心者へのアドバイスです。あまり難しく考えずに、皆さんも是非チャレンジしてください！また、分からないことがあったら、本やインターネットで調べましょう。子育てと同様、愛情を持って育てるのが一番です！

日当たりはもちろん、水はけが良くなるようにプランターの置き方に注意。水はけが悪いとプランターの底で根が腐ってしまうこともあります。

土は市販の「野菜の土」でＯＫ。自分で土を配合したい時は、赤玉土に肥料、腐葉土を混ぜます。種から育てるのが心配な時は、苗を買ってきて育てると good。



発芽に必要な温度は植物によって違うので、種をまく場合、まき時や収穫時期を必ずチェックしてください。これからは秋野菜がオススメ！

水やりの時間に注意。暑い時期はコンクリートの熱でプランターの中で水がお湯になってしまうので、朝早い時間や夕方日が落ちてからにしましょう。逆に冬場は夕方以降に水をあげると気温によっては凍ってしまうことも。

自分で育てた野菜を収穫して食べるというのは、何とも言えない幸せです。お子さんと一緒に水をあげることや、一緒に育てて食べるのは食育にもなりますね。
我が家ではお風呂の残り水を使ったり、ペットボトルをちょうど良い大きさに切って水抜き穴をあけてプランター代わりに使ったりしています。前号で特集した「エコ」にもつながっているかなと思いながら、野菜の成長を楽しみに暑い日々を過ごしていました。

★ベランダガーデニング体験記★

ベランダのプランターから、以前に植えたペパーミントが伸びてきました。本を見ると、とても強いハーブとある通り、暑くなるにつれてぐんぐん伸びてきました。良く日の当たる場所から明るい日陰でよく育つと書いてありました。苗から買って育てるとより手軽です。葉を摘んで紅茶に入れたり、サラダに入れたりしてさわやかな香りを楽しんでいます。H．M

★布ナプキンを知っていますか？★

女性ならば毎月毎月付き合う生理。憂うつだと感じることも多いので生理期間をブルーデーとも言うとか。そんなブルーデーを少しでも快適に過ごせるようにと生理用品の進化は日々目まぐるしいものがあります。

ところで、ここ最近、布ナプキンの人気が高まってきているのをご存じですか？文字から受けるイメージだと何やら昔の女性が使っていた？と思われるかもしれませんが、実はとてもかわいらしいものがたくさんあるんですよ。実際に布ナプキンを使っているメンバーが長所短所を教えます。

＜使い始めたきっかけは？＞

雑誌にちらっと特集されていたことと、毎月ナプキンの在庫を確認して足りなくなったら買いに行ってを繰り返すのが苦痛になったことです。

＜長所＞一度買うと長い間使える。ゴミを出さないので環境にやさしい。布（自然素材）なので体にやさしい（ケミカルナプキンは高分子吸収体がかぶれの原因になりやすい）。洗濯時に夫や子どもの目に触れるので、生理期間にねぎらってもらえる等々。

＜短所＞洗濯が大変。つけ置きで経血を落としてから洗濯機の弱洗いという手間がかかる。干す場所を考えてしまう。初期投資にお金がかかる（一度買うと長く使えるので、毎月ケミカルナプキンを買い続けるよりは節約になるのですが）布なので、しばらく使うと生地がゴワゴワしてきてしまう。ケミカルナプキンのような通気性が無いので、湿った感じが強い。外出時、交換に困る（小さくたたんで、ジップつき袋に入れてからポーチにしまう人もいるようですが、私は抵抗があってできません）。

…と、長所も短所もある布ナプキンですが、まずは家の中で使ってみるのはいかがでしょうか。布ナプキンもサイズがたくさんあります。生理の終わりかけの軽い日に家で使ってみて、段々と慣らしていくと良いと思います。今はインターネットでたくさんのお店が布ナプキン販売しています。サイズも形もお店によって様々です。サイトを見ているだけでも楽しいので、まずは「布ナプキン」で検索してみてくださいね。

最後に、洗濯時の注意です。小さなバケツ等に水（お湯だと血が固まって落ちません）を張り、つけ置きします（この時、重曹やアルカリウォッシュを入れると落ちやすいです）。何回かゆすいで水が濁らなくなったら洗濯機で洗います。他の衣類と一緒には洗わない方が良いでしょう。上級者は自分で自分の納得する布ナプキンを手作りするそうです。私はそこまでできないのですが、いつか手作りしてみたいと思っています。皆さんのブルーデーが少しでも快適になりますように！

エコ情報！のおまけ～ペットボトルのボトルキャップがワクチンになる！

ペットボトルのリサイクルはかなり広まっていますが、皆さんはボトルキャップのリサイクルはしていますか？ボトルキャップは小さいのでゴミとして捨ててしまいがちですが、このボトルキャップは、400 個で 10 円になるそうです。「エコキャップ推進協会」という NPO 団体がキャップを回収し、途上国にワクチンを送る活動をしています。

回収ボックスを探してみたところ、うちの近所ではメトロ有楽町線「江戸川橋駅」近くの「コモディ・イイダ」に回収ボックスがありました。最近はキャップの回収活動をしている学校もあるようです。ボトルキャップを回収ボックスに入れることで、途上国の子どもたちの命が救えるんだと思えば、やさしい気持ちになりますネ。詳しくはこちらのホームページをご覧ください。→　Http://ecocap007.com/

◆　編集後記　「新宿おやこ英語サークル」のご案内　◆

７月から新たに新宿 HAHAha 倶楽部のメンバーになった岡です。皆さんは英語が好きですか？ それとも苦手ですか？ 2011 年からの小学校英語必修化も近づき、ますます英語が身近なものになってきますね。私は３歳の息子に試行錯誤しながら英語育児を実践していますが、絵本や歌、マザーグースなどを通して英語を学ぶ楽しさを再発見！ この楽しさを多くの子どもたちとシェアしたいと思い立ち、現在は児童英語講師を目指して勉強中です。同じように家庭で英語育児を実践していたり、これからやってみたいという方、一緒に親子英語サークルを始めませんか？ 簡単な英語の絵本を中心に、手遊び、歌、季節行事を取り入れながら、家庭での取り組み方なども一緒に考えていきたいと思います。英語が苦手なママも大歓迎！ ０歳～未就学児を対象に、時間・場所・内容などは集まったメンバーで話し合って決めていきます。参加ご希望・お問い合わせは（go2thejupiter@yahoo.co.jp）岡まで。ご参加お待ちしております！