

型の食事は、  
アンディン料理を大重こ

# お鷹言 祝 新人学・入園を機に

## 機能に注目 子とも靴選び

マジックテープで足首にフィットさせるタイプが人気だ



マジックテープで足首にフィットさせるタイプが人気だ

アドバイスを受  
けながら靴を選  
ぶ。親の手取り  
京、他袋西武で

小指一本分のゆとり 幼児は年3回確認を



の靴

た。?

買物... 大きさを測

### かかと、土踏まずなどにメーカー工夫



991

正しい子ども靴の選び方について、日本靴医学会理事長で慶応義塾大総合医歯学研究所センター

井口傑教授

「つま先を靴の先端まで入れたとき、かかとに履く人の小指が入ること。さらに、足をかかとに合わせ、指が動く余裕があればよい」と助言する。

素材は「大人のように硬い道路を長く歩くのでなければ、さほど硬い素材でなくてもよい」。デザインについては「縫い目が多いとその部分は伸縮性に欠けるので、あまり凝った靴は薦めない」

「大きすぎる靴は脱げて転んだり、行動を鈍らせる。小さすぎれば成長障害につながる」と指摘。「子ども靴は減ってから替えるのではなく、成長に合わせて買い替えるもの。小学校入学前は年3回、小学生は年2回、中学生は年1回はチェックするといいでしょう」と提案する。

ト  
玉  
いかつ

### 弓孿孿定重で® ～豚のショウガ焼き～



焼とかい

気が楽です。

撮影・榎本

淡色野菜の添え物... 例は、ある

はん

主人の手を... 昔話で楽しく

●昔話で楽しく

### お年寄りも安全携帯用ライト

お年寄りを交通事故から守る携帯用ライト「オリビエセーフティダイオード」＝を、かばんメーカーの協和が発売した。赤色の発光ダイオード(LED)を使い、暗い場所でも約200燐先から確認できる。薄暗い朝夕の散歩時などに持ち歩くと安心だ。着脱はクリップ式で、かばんや帽子、衣服などに簡単に装着できる。色はク... ヅ人は縦

ホーム行ギ