

ママがつくる子育て応援フリーペーパー



なみ♡きっす

nami-kiss

すぎなみ・ママ・げんき

2011.1
Vol. 04



今月号の表紙

三方美輪ちゃん(6才)とママ(鈴栄さん)の共同作品
※親子でパステルアートの会にて

♡ なみ♡きっす ♡ とは 「すぎなみママコラボの会」が発行する、子育てライフを楽しむ
する情報満載のフリーペーパーです。

「すぎなみママコラボの会」とは・・・

杉並区を中心に子育て支援などの活動をしているママたちのネットワーク。
メンバーのノウハウや人脈を集めて、地元杉並からママを元気にする情報を
発信したい!と活動中

<http://www.mamacollabo.com>



Kuchikomi-Osusume-Spot



今月のクチコミ
おすすめスポット

「萩 窪」

Le Coeur Pur (ルクールピュー)

絶品デザート付きランチセットが、なんと819円でいただけます♪



杉並区萩窪5-16-20(すずらん通り)

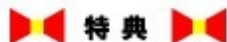
TEL:03-5335-5351

月～土 7:30～21:00

日祝日 8:00～20:00

<http://www.lecoeurpur.co.jp/>

レストランは混むので子連れは難しいかも…でも、ウチの誕生日ケーキはたいていここ。余裕を持って予約すれば、いろんな希望をきいてくれます。(ゆうかママ)



特典

「なみ♥きつす」持参でお買い物をされた方に、焼き菓子プレゼント♪

comme des journaux (コム デ ジュルノー)

休日のランチに最適！フレンチカジュアルなクレープ屋さん♪



杉並区天沼3-30-2(ことぶき通り)

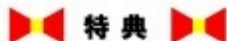
TEL:03-5397-8398

11:30～21:00

水曜定休

<http://ameblo.jp/commedesjournaux/>

そば粉のガレットが萩窪で食べれるなんて！甘いバターとシュガーの基本のクレープもかわいいデコレーションで、うきうき。持ち帰りもOKです。(オリブママ)



特典

「なみ♥きつす」持参で、お食事代金を10%OFF♪

はちみつ専門店ラベユ 萩窪本店

Mere De L'abeille (メール・ド・ラベユ)

世界の珍しいはちみつが揃っていて、見るだけでも楽しい！



杉並区天沼3-27-9(教会通り)

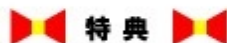
TEL:03-3398-1778

10:00～19:00

1/31～1/3(年末年始休み)

<http://www.labeille.jp/>

太陽が降り注ぐ店内は街中なのに野原にいるみたい。もちろん味見をして選べるし、はちみつ製品や雑貨も色々。ワークショップやお話し会も開催。ミニカフェもあります。(dolingo)



特典

「なみ♥きつす」持参で、お買物代金を10%OFF♪

注)上記の特典の有効期限は、2011年1月末までです。



「なみ♥きつす」では、ママのクチコミおすすめ情報を大募集中です！

あなたのお気に入りスポットをぜひ教えてください。

情報は… suginami.mama.collabo@gmail.com まで

伊達麻友子
(ママクラブの会)

新年、手仕事目標～。今年の一歩の目標は、作りかけのヴァルドルフ人形を完成させること。子供が0歳の時から作り始めているのに、なかなか出来上がりません…。現状は髪の毛を生やせてあげるところ、あともう一歩！5歳くらいの子を作っているの、今年の子供のお誕生日にはお友達としてデビューさせたいです。

他に製本もきちんと習ってみたいし…。昨年の終わり頃からローフードを習っていますが、こちらも私的には料理というよりは、工作に近いものを感じていて、なみきっすでも色々ご紹介していきたいなと思っています。

そして、みなさんと交流会でやってみたいことにふんどし作りがあります。出来上がったふんどしをベンガラ染めで素敵に染めて仕上げたいと企画中。

今年も皆さんとおしゃべりしながら、子供をあやししながら、子供と一緒にできる手仕事などをご紹介しつつ、楽しいひと時を過ごすお手伝いをさせていただきたいなあと考えています。今年もどうぞよろしくお願いいたします。



新年1月25日午後の「集いの場」では、子供の一年の健康を願って、背守りを練習します。
背守りとは、幼い子どもの魂を守るために、昔の母達が着物の背中に縫い取った
小さな魔除けのしるしです。

音のまにまに



Yoggy 編 ③
ササマユウコ
(音楽家・ヨギーニ)



www.otomani.com

11月は、ママコラボで「おとなのヨガ時間」を開催させて頂きました。その数日後にはプラネタリウムでシタール&ピアノのコンサート。どちらも、ゆったりと気持ちのよい時間でした。

プラネタリウムはもちろんですが、浜田山住宅公園の中にある小さな空間にも少し特別な雰囲気があります。大きなケヤキ(?)に守られた山小屋のようなそこは、音も気持ちよく響くので、参加した皆さんに「ブラー・マリー(ハチの羽音)呼吸法」を体験して頂きました。これは自分の体内に自分の声を響かせる少し変わった呼吸法ですが、ココロをリセットするには効果抜群です。

仏教用語にも「結界」という言葉がありますが、日常をちょっと区切って「非日常」を意識的に作りだすことは、ココロに澱を溜めない秘訣かもしれません。音楽や映画も良いですし、たとえば近くのお寺や神社を散歩してみるとか。もっと簡単に、いつもより15分早く起きて、ひとり静かに温かいお茶を飲むとか。何も特別なことをしなくても、日常から自分を切り離す意識(時間)を持つ。それだけで、ずいぶんとココロが楽になるものです。

Dances of Particles

「つぶつぶが踊る」
おどったり、たたいたり、リズムと遊ぼう。
まるで野外フェスだよ。

1月30日(日)12:30~17:00
新代田Fever(ライブハウス)にて
赤ちゃんコーナー(アンビエントスペース)あります。
<http://ameblo.jp/particles>

阿佐ヶ谷と荻窪の境のサロン
子育てサロン・ナチュラルレ



アロマテラピートリートメント
フラワーエッセンス

s-egawa@gol.com

<http://ameblo.jp/soundnaturele/>

Yukaさんちの子育て日記

yuka(ルナスリング代表) www.lunasling.com

1女3男の4人の母。日本人のソウルフード？乳酸菌で美肌を目指せ〜とぬか漬けデビューしました。次は恒例の味噌づくり。詳しくは次号で♪

●風邪の季節に思うこと〜マイナスイメージを送らない

娘が2歳の冬の冬のこと。アトピーが落ち着いたところに、ひゅーひゅー、ゼイゼイが突然きました。小児科の診察室に入るなり、ドクターは聴診器も当てずに「喘息だね。薬との長い付き合いになるよ」と一言。ショックで家に帰って泣きました。次につけこんだ自然派のM先生は「おかあさん、喘息なんて病名をつけてはダメ。ぜいぜいとかコンコンとか、今日の前にある状態をみていきましょう」と言いました。「肺をつよくするために、歌をいっぱい歌って、外でいっぱい走り回るといいよ」

あるとき娘が「○○ちゃんは喘息なんだって。かわいそうだね」と心配そうに言いました。M先生が言いたかったのはそういうことだったんだ、と深く納得した瞬間でした。小学生になるころにはすっかりぜいぜいもなく、今は元気いっぱいのおてんばです！

イラスト
By えんどうさやか

赤い風邪(花粉症)講座

博心堂鍼灸院 鈴木 摩矢 <http://hakushindou.jimdo.com/>

独身時代は、「サボテンを枯らす女」だった私。最初の子どもを産んだ時に、「我が子の命をあずかる」責任の重さに、とても緊張したことを憶えています。息をしているかな？、うんちっていつかえればいいの!?...そんなわが家も、いよいよ下の娘がこの春に、小学生になります！

春といえば、ぜんそく・花粉症・のど痛・顔のかゆみ...暖かい春の陽気をうけて、はなばなしい症状が帰ってくる季節です。今年こそ、早めに何とかしたい皆さん、寝起きのコッ・オススメ食材・ドライヤーを使った手当て法などの症状対策を知って、一緒に、今から守りをかためてみませんか？まずは湯上がりに、ドライヤーでおへそを温めてみてください。身体が温まり、顔とカラダの温度差がなくなると、症状がラクになりますよ♪



詳しくは、1月25日(火)開催のママコラボ講座にて。※会場は裏面をご参照ください。

妊娠中から育児(育自)をまるごと楽しめる体づくり

はぴねす
Happiness

整体とケア&エクササイズでのお体の調整と
産前産後の過ごし方指導など

※ご予約、お問い合わせはHPから

<http://osanpo.vis.ne.jp/happiness>

アロマセラピー&リフレクソロジー

Larimar

◆アロマトリートメント◆リフレクソロジー◆
◆セミナー・ワークショップ◆手作り石鹸販売◆

Mail larimar-aroma@pdx.ne.jp

Blog「Larimarのアロマ日和」で、ご検索ください。

なみ・くっく

nami
cook

りんごのケーキ

子育てサロン・ナチュラル主宰 蜂谷 せい子 (桜のママ)
<http://plaza.rakuten.co.jp/sakuranoma/>

りんごの季節！ちょっとひと工夫で素敵なデザートを♪

りんごから染み出たジュースでしっとりと焼きあがります。
りんごは皮をむき(無農薬なら皮ごと)芯を取り、ブレードプロセッサで細かく刻む。
または包丁でいちご切り。りんごにレーズンとシナモンをまぜておく。A群の粉類は混
ぜておき、半分を型に広げる。切ったりんごにレーズンとシナモンをかけて広げて、残
りの粉とりんごも同様に広げて、親指くらいの大きさにマーガリンとってりんごの上にま
んべんなく広げて置く。200度に温めたオーブンで、40～45分焼く。

- 材料** 18センチのケーキ型 1ホール分
- A群 薄力粉 (or全粒粉) 2カップ
有機砂糖 1/4カップ
ベーキングパウダー 大さじ1
塩ひとつまみ
 - りんご 3個
 - レーズン 大さじ2
 - 有機シナモン 小さじ1
 - マーガリン 100g
(らでいっしゅぼうやがお勧め)



1月の星のささやき

☆ Arlene ☆ (アーリーン) フリーライター
<http://plaza.rakuten.co.jp/harinaga/>

あけましておめでとうございます！

今年は自分だけの得意分野をすることに挑戦してみましょう。同じ興味を持つ人と積極的に関わり情報交換すると◎。人脈も広がるし、お互いにより刺激を与え合うことができるでしょう。

★月間トップ3★

全体運	1位やぎ座 2位うお座 3位みずがめ座
金運	1位いて座 2位おひつじ座 3位ふたご座
健康運	1位しし座 2位てんびん座 3位さそり座
ラブ運	1位かに座 2位おとめ座 3位おうし座

Book



JunkoのおすすめBOOK情報♪

美術館に行くのが楽しくなる2作をご紹介します。

Junko (マニティのシンボルマークBABY in ME主宰) <http://www.baby-in-me.com/>

◆「ファッションから名画を読む」 PHP新書

著: 深井 晃子

描かれたドレスやアクセサリーから見える、当時の流行や文化。ありそうでなかった女性らしい視点！

◆「怖い絵」 朝日出版社

著: 中野 京子

美しい絵画の裏に秘められたドロドロとした愛憎劇やサスペンス…TVより面白い。シリーズにハマります。

子どもは本当は野菜が好き！

「お産とおっぱいおしゃべり会」の



お料理教室

手抜きレシピで冷え知らず

<http://osan-to-oppai.at.webry.info/>

阿佐ヶ谷で毎月1回開催。時短レシピ色々。



ケーブのいらない
スタイリッシュ授乳服

カジュアル授乳服
Baby-Zoo

全額半額バーゲン！12/末～

info@baby-zoo.com

<http://www.baby-zoo.com/>

2011

1

January

毎週火曜は、すぎなみママコラボの日

講座開催スケジュール

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 元旦
2	3	4 新月	5	6	7	8
9	10 成人の日	11 ♡	12	13	14	15
16	17	18 ♡	19	20 満月	21	22
23 ♡ 永福和泉地域 区民センター 工芸室	24	25 ♡	26	27	28	29
30	31					

♡ 子育てのこと、悩みや疑問に思うことなど、私たちと一緒に話してみませんか？
お子さんと一緒に、講座やランチ交流会に、ぜひお気軽にお越しください。*^-*

※  が付いている講座は「杉並子育て応援券」が使えます♪

- 1/ 11 10:30-12:00 「パソコンスキルアップ講座」 参加費1000円
火 12:00-13:00 ランチ交流会
案内人: ママコラボスタッフ
- 1/ 18 10:30-12:00 「リラックスヨガ(大人のためのヨガ時間)」 参加費1000円
火 12:00-13:00 ナビゲーター: ササマユウコ(民族音楽ピアニスト)
ランチ交流会
- 1/ 23 13:30-15:30 「親子でパステルアートの会」 親子で2000円
日 案内人: あさぬまゆき(YUKI Studio主宰)
※永福和泉地域区民センター3F、工芸室にて開催 
- 1/ 25 10:30-12:00 「赤い風邪(花粉症)講座」 参加費2000円
火 講師: 鈴木摩矢(博心堂鍼灸院鍼灸師) 
12:00-13:00 ランチ交流会
10:30-12:00 「まゆ工房(和の手仕事・背守り)」 参加費1000円
案内人: 伊達麻友子 

◆詳しくは ママコラボHPをご覧ください

<http://mamacollabo.com/>

◆お問い合わせ先:

suginami.mama.collabo@gmail.com



京王井の頭線「浜田山」駅から徒歩10分



会場

浜田山住宅公園

東京都杉並区高井戸東3-36-35

www.housing-messe.com/hamadayama.html