

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

2010.11
Vol. 02



今月号の表紙: 鈴木萌恵ちゃん(小2)の作品
※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く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

「阿佐ヶ谷」

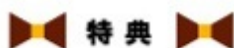
ベーカリー・グッドモーニング

朝早くから開いているので、お出かけ前に買うこともできます。



杉並区阿佐ヶ谷南1-14-13(パールセンター内)
TEL:03-5305-0886
8:00~20:00(不定休)
<http://www.b-goodmorning.com/>

店内のカフェにはスープセットなど
母の味的なメニューがあり、パンの
お代わりも自由です。
(桜のママ)



特典

「なみ♥きっす」持参でパン、焼き菓子(一部商品を除く)
10%OFF♪※割引詳細は販売員にお尋ね下さい。

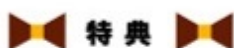
居酒屋 悠玄亭(ゆうげんてい)

子どものドリンクやデザート無料サービスがうれしい!



杉並区阿佐ヶ谷南1-36-16 第57東京ビル2F
TEL:03-6304-9266
ランチ 11:30~15:00
ディナー 17:00~翌1:00(不定休)
<http://www.yugentei-asagaya.jp/>

ランチもやっていて、宴会部屋が
あります。とにかく、店長さんの仏
様みtainなお顔が好きです。
(オリーブママ)



特典

「なみ♥きっす」持参で、夜のお食事代金を10%OFF♪

elf.KIDS MARKET(エルフキッズマーケット)

ベビーやキッズとママのコーディネートが可能なお店です。



杉並区阿佐ヶ谷北1-28-9-102
TEL:03-3336-4110
月~金 10:00~19:00
土日祝日 11:00~19:00(不定休)
<http://www.elf-kids.com/>

BIRKENSTOCKのサンダルや、
赤ちゃんのかわいいおもちゃやマ
グもあって便利です。(とまとさん)



注)上記の特典の有効期限は、2010年11月末までです。



「なみ♥きっす」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

みつろうキャンドルが大好きでよく作ります。あの甘い香りやすすが少ないところが好き。私がよく作る方法は、自分の体温でシートを温めながら、芯に巻きつけていくというもの。子どもを膝の上に乗っけてても大丈夫。簡単なのに、出来上がりの満足感は極上。かさかさの手がしっとり潤うおまけつき。これからの季節は嬉しいです。お薦めのみつろうシートは、フラワーエッセンスの学校でお友達になったみつろうキャンドルアーティスト、*Atelier-Hauyne*(アトリエ アウイン)さんのもの。30色も色があって、楽しいです。色は無毒性の食品包装紙用の染料で色づけされているので、安心です。*Atelier-Hauyne* <http://hauyne.jp/about/beeswax.html> 交流会でも人気です。これからもちょくちょく登場させたいと思っています。



11月9日午後の「集いの場」で、半透明の薄紙を何枚も折って、重ね合わせて作るクリスマス向けのトランスパレントスターを作ります。※詳しくは裏面にて

音のまにまに



Yoggy編②

ササマユウコ
(民族音楽ピアニスト)



音のまにまに
www.otomani.com

体の柔らかい人が不思議ポーズをとっているのがヨガだと思っている方も多いはず。でもYOGA(ヨーガ)とは本来サンスクリット語で「つなぐ」という意味。ポーズ(アーサナ)、呼吸法(ブラーナヤマ)、瞑想などの修行を通して「心と体」を調和させ、自分と宇宙を繋いでいくことをヨガと言うのだそうです。

そして大切なのは「他人と比べない」こと。上手くやることよりも、まず自分の心身の声を聴いて、無理なく(気持ちよく)取り組むことが大事です。

考えてみれば人生のストレスの多くは「他と比べる」ことから始まりますね。子育て、生活、仕事(私の場合は演奏も)。だけどヨガで自分の心と体に集中している時間は、他のことが気にならない。!時間もすると「これでいいのだ!」と、HAPPYで前向きな気分になれます。

本当は日頃から、こうありたい。でもそんなに簡単にいかないから、およそ四千年近くも人はヨガを必要としてきたのでしょう。まさに現代にも通用する「生きる知恵」の宝庫なのでした。



ケーブルのいらない
スタイリッシュ授乳服

カジュアル授乳服
Baby-Zoo

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

妊産婦&子連れのYoga
ポカリとピカリ

fumajiki0315@yahoo.co.jp
<http://blogs.yahoo.co.jp/fumajiki0315/>

Vol.02

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。4人目で初めて試みた「おむつなし育児」
でおまる生活にハマってます。

アトピーで妊娠体質へ？

26歳で結婚し、30歳で1人目を授かるまでに、2度流産しました。一度目は心拍が見えた後の流産、二度目は双子ちゃんでした。

超体育会系で学生時代は生理が年に1度あるかどうか。さらに就職してからは毎日コンビニ弁当でしたから、そりゃ女子的には最悪ですよ。

3度目の正直？で無事生まれてきた娘だったけど、彼女はじゅくじゅくのアトピーっ子。背中をよしよししながら朝を迎える日々は、今思い出しても涙ものです。それが！動物性のものを減らしてなるべく地味めしで…と食を変えうち、アトピーはもちろん、なんと夫は20キロ減量&長年の鼻炎が治りました。

そして私は、妊娠体質に大変身〜♪

お空にいった天使ちゃんたちをこの世に生んであげたいな、という願いもあって、気がついたら4人の子どもに恵まれていました。(^^)



イラスト
By えんどうさやか

青い風邪講座

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

ひいてもいい風邪・こじれるとやっかいな風邪をみきわめて、風邪を3倍速でラクラク経過させるコツをお伝えします。体力のある状態で出す熱は、実はカラダの弱っている場所に回復のための体力を供給する行為だったりします。

子供がよく熱を出すのは、なぜ？熱の出はじめ・ピーク・下がりどき・平熱以下…それぞれの時期にできる養生を工夫することで、体力のあるうちに治してしまいましょう。一緒に、寒い時期の風邪の養生を、学んでみませんか？



詳しくは、11月9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

Happyness

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>



阿佐ヶ谷と荻窪の境のサロン
子育てサロン・ナチュラル

アロマテラピーリトリートメント
フラワーエッセンス

s-egawa@gol.com

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



広告掲載をご希望の方は、すぎなみママコラボの会までご連絡ください。

なみ・くっく

nami
cook

かぼちゃプリン

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

アツアツも、ヒンヤリも！かぼちゃの甘みが絶妙♪

焼きたてもいいですが、冷蔵庫で冷やしてもいいです。甘みはカボチャが甘ければ減らしてもOK!残った皮はお味噌汁に入れたり、そのまま食べたりします。

カボチャは皮ごと、種を取ってから3センチ角くらいに切り蒸す。柔らかくなったら皮を残し黄色い部分のみフードプロセッサーに。残りの材料を全部入れて、なめらかになるまで回す。耐熱の容器に入れて、180度のオーブンで25分。

ほんのり焼き目がつく位がいいです。

材料 5~6人分

- カボチャ500gくらい
- 塩ひとつまみ
- 甘み:洗糖 大さじ3
(もしくはメープルシロップ50cc)
- 豆乳 1カップ
- 菜種油 小さじ1
- 粉寒天 2g



11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/>

チャレンジし続けることで、大きく成長できるとき。ちょっと難しい「課題」を自分に課してみませんか？

目標を達成できなくても、集中してとりくんだり努力したことがあなたの未来の糧になるはず♪

★月間トップ3★

全体運 1位しし座 2位みずがめ座 3位おとめ座

金運 1位かに座 2位おうし座 3位てんびん座

健康運 1位うお座 2位ふたご座 3位おひつじ座

ラブ運 1位やぎ座 2位さそり座 3位いて座

Book



JunkoのおすすめBOOK情報♪

今月は生命の進化がテーマの2作をご紹介します。

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

◆「せいめいのれきし」岩波書店

著:バージニア・リー・パートン 訳:いしいももこ

地球に生命が誕生してから今の私たちまで、壮大なドラマが楽しく、舞台仕掛けのビジュアルも素晴らしい!

◆「産むブック」農文協

著:戸田りつ子 制作:ウエダ家

「35億年の壮大な生命の歴史が展開します(本文より)」思わずお産したくなる名著。これからの方、必読です。

子育てフリマ

in産業商工会館

11/28(日)10:00~14:30

阿佐谷南3-2-19(阿佐ヶ谷駅徒歩5分)

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

主催:お産とおっぱい・おしゃべり会
杉並区立産業商工会館 運営協議会

ママと赤ちゃん、やさしさに包まれて嬉やかに
since1999 マタニティのシンボルマーク



www.baby-in-me.com www.baby-in-me.com/

2010
11
November

すぎなみママコラボの会

講座開催スケジュール

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2 ♥	3 文化の日	4	5	6 新月
7	8	9 ♥	10	11	12	13
14 ♥	15	16 ♥	17	18	19	20
21	22 満月	23 勤労感謝の日	24	25	26	27
28	29	30 ♥				

♥ 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♪

- 11/ **2** 10:30-12:00 「アロマセラピーの会」 参加費2000円
火 12:00-13:00 ランチ交流会
案内人: 蜂谷せい子(子育てサロン・ナチュラルレ)
- 11/ **9** 10:30-12:00 「青い風邪講座」 参加費2000円
火 12:00-13:00 ランチ交流会
講師: 鈴木摩矢(博心堂鍼灸院鍼灸師)
- 11/ **14** 13:30-15:30 「親子でバステルアートの会」 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
- 11/ **16** 10:30-12:00 「リラックスヨガ(私と向きあうヨガ時間)」 参加費1000円
火 12:00-13:00 ランチ交流会
ナビゲーター: ササユウコ(民族音楽ピアニスト)
- 11/ **30** 10:30-12:00 「ベビー手話体験講座」 参加費3000円
火 12:00-13:00 ランチ交流会
案内人: 伊達麻友子(ベビー手話認定講師)

◆ 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