

東郷堂 Mama's 新聞

TOGODO MAMA'S NEWS!

東郷堂エリア在住のママ達が記事を書いています

第5号

2017年12月発行

暮らしの中に新聞を
東郷堂
発行責任者：取締役常務 鈴木永

お問い合わせ先 有限会社 東郷堂
住所：上田市材木町 2-12-6
☎：0120-24-7205 FAX：0268-25-3666
mail：mama@togodo.co.jp

contents

- ママがパン屋を開くワケ!! うわさのパン屋さん
- ママレポーター体験レポート～ヨガ編～
- リトミックであそびましょ
- 今月のオススメ Book Corner
- 妊活カフェ開催報告と第3回妊活カフェのご案内
- 東郷堂の所長さん紹介します!～育メン編～

Q3 パン屋と子育ての両立は大変?
大変ですね(笑) すごく大変ですが、育児をしているとすべて子ども中心の生活サイクルになり、気づけば何年も自分のことをしない日々。なにかに取り組めば途中でやめての繰り返しなのかな、私のなかでの現実逃避がパンを作ることでした。パン作りをすることで、育児とのバランスをとっている感じがします。



●おすすめパン 左から
焼きカレーパン 200円
木まま屋食パン 1/2斤 300円
↓木まま屋バターロール 180円

●人気パン
ミルクフランス 210円



Q2 自家製酵母の魅力は?
酵母には性格があり、おっとりしていて焦らされたり、暑くなりすぎるとは苦手だし、寒ければ昼寝を始めてしまいます(笑)でも、ときにはすごく助けてくれるし、旨味のあるパンになるための力をくれます。そんな生き物を相手にしていることが、ともに生きている感じがして魅力的です。



グラノーラと濃厚ブラウニーがとってもおいしいですよ!

Q1 パンへのこだわりは?
基本の生地は植物性食材を使用し、信州りんごと青木村産お米で酵母をおこし、焼いています。食材はすべて国産で、地産地消を心がけています。

天然酵母パン 木まま屋 (ぎままや)



店長：興村 友絵 (おきむらともえ)
1979年生 神奈川県出身 二児の母
2010年に上田に移住、2016年11月に青木村にお店をオープン。
築100年の古民家に暮らす。

住所：青木村村松 1985-2
電話：090-8093-1570
営業日：水・土曜日
時間：10:00～なくなり次第終了

ママがパン屋を開くワケ!!

うわさの パン屋さん



*パンの価格はすべて税込みです。

上田には魅力的な パン屋さんがいっぱい!

そのなかでも、最近オープンした、子育てをしながらがんばっているパン屋さんをご紹介します!
おいしいパンも気になりますが、同じ子育て中の私記者Nは、どうやって子育てとパン屋を両立してるのか気になっていたのですが、みなさんとても上手にやりくりしてました。
そして、パンへの愛情も感じました!ぜひ行ってみてくださいね。



小さなパン屋 リーテンパーカー



店長：滝澤 結 (たきざわ ゆう)
1987年生 旧丸子町出身 一児の母
2017年1月に上田市常磐城にお店をオープン。

住所：上田市常磐城 3-7-37
電話：080-9991-9971
定休日：日・月曜日
時間：10:00～16:00
(売切次第終了)

Q3 パン屋と子育ての両立は大変?
ベースは生活!そこにパンの工程をねじ込みました(笑)。子どもが保育園に行っている間、寝ている間など、自分にも子どもにも負担がないように両立を図っています。子どももとの時間をもっと取りたいというのが一番のきっかけです。シフトだとしても時間の融通が利かない。もちろん休みの日の出勤は子どもを預けなければならぬ。母子家庭というなかで、どうしたらいいか考えたときに「自営だな」と。そこがスタートラインです。



いろんな種類のパンがあって中でもメロンパンが一押し!



●人気パン
食パン250円



●おすすめパン 右から
メロンパン 200円
バターを使わない
クロワッサン 230円
キユーリアンパン 120円

季節の酵母と しぜんのぱん 麦の笑

(おぎのえ)

しだ きょうこ
 店長：志田 京子
 1972年生
 東京都品川区出身 三児の母
 2009年に上田に移住。
 2016年11月に上田市下之郷
 にお店をオープン。別所在住。

【お店データ】
 住 所：上田市下之郷
 288-1
 電 話：0268-38-6009
 定休日：月曜日
 時 間：10:00～17:00
 (売切次第終了)



Q1 パンへのこだわりは？
 季節の素材（果物、野菜、ハーブ、花など）で自家製酵母を作り、素材も長野県産小麦や無添加調味料、安心素材を使用しています。

Q2 パン屋を開いたきっかけは？
 パン職人の主人と、いつかお店を開こうと意気投合したので。その後はタイミングと思いきりで（笑）

Q3 パン屋と子育ての両立は大変？
 家族みんなが協力的です。両親が忙しいと、子どもの自立心が育つて、しつかりとしてきますね。



ママレポーター
 体験レポート

ヨガ編

いつもの生活にヨガを取り入れてみませんか？

最近では運動不足のため、ヨガを始める人も増えていますが、「体が硬くても大丈夫？」などの不安を抱えている人も多いのではないのでしょうか？ 今回はそんな疑問に答えるべく、ママレポーターが寺ヨガを体験してきました。そして、寺ヨガ講師の一人、ハワイアンヨガインストラクターの清水真理先生にお話をうかがいました。



清水真理先生
 プロフィール

病院栄養士⇄保育園栄養士⇄マイウイ島で※RYT200取得⇄上田市で活動中。老若男女すべての人に安全で安定した無理のないその人にあつたヨガを教え、ヨガのよき効果、楽しさを伝えられるティーチャーを目指します。

上田市のヨガ人口を増やしたい(^^)
 ※ヨガアライアンス認定インストラクター資格
 真理先生のハワイアンヨガサークル情報(0901248617276)
 城南公民館 毎週木曜日10時～
 ※週末は不定期で月2回

Q1 ヨガの効果は何ですか？

家庭での育児や職場での人間関係など、さまざまなことで頑張りすぎていませんか？ 自分でも気づかないうちに、身体が緊張していることもありま。ヨガは深い呼吸を意識しながら行うので、副交感神経が優位になり、自律神経が整ってきます。また、日常生活を忘れてヨガを行うことで、ありのままの自分の状態に気づくこと(内観)ができます。自分自身の状態を受け止めることは、とても大切なことです。呼吸に合わせて体の力を抜くことで、緊張した身体を和らげ、リラクセスさせることができますよ。

Q2 身体が硬くても大丈夫？

ヨガはきれいなポーズをとることが目的ではありません。自分の心地いように動いてください。ヨガをはじめたばかりの方は、緊張していて身体が硬いという傾向があります。ですが、何度か行っているうちに心と身体がリラクセスしてきて、徐々に緊張がほぐれていくので柔軟性も高まっていきますよ。

最後にみなさんへ

最近では、さまざまなライフスタイルに合わせたヨガがあります。たとえば、足腰の負担を軽減するためにイスに座ったまま行うチェアヨガ、マタニティヨガ、キッズヨガです。ですから、どなたでも気軽に体験できると思います。

「人と比べない」「自分のために」「自分を癒やす時間」などと考えるポジティブな気持ちも大切です。

まずは難しく考えず、ヨガにチャレンジして、日々の疲れを癒やしてみたいかがでしょうか？

いざい！寺ヨガ体験



ママレポーター、木内と荻原が寺ヨガの体験をしました。



寺ヨガとは
 ヨガはサンスクリット語で「結びつける」という意味があります。お寺の浄らかな空気のなかで、心とカラダとを結び調えるのが「寺ヨガ」です。



長昌寺(ちょうしょうじ)
 上田市長瀬 2604
 ☎0268-43-2015

寺ヨガ
 キャンドルヨガの
 スケジュールは
 こちらから!!



感想

日ごろ、いろいろな事を考えながら生活していますが、お寺という静かでゆったりとした空間で、何も考えずヨガに集中することができました。

真理先生の優しい雰囲気にも癒されて、終わったあとは心身ともにスッキリ。ご年配の参加者が多いのも納得ですね。

木内



リトミック であそびましょ



かけ足で通り過ぎていく師走、冬支度がひと段落したらご家族で外歩きの楽しんでもみませんか？

つんと澄んだ空気のひんやり感、葉っぱのグラデーション、雲のかたち、土や草むらのおい、畑の様子：身体中の感覚を開いて、急ぎ足で歩いたり、ちよつと立ち止まってみたり。ゆつくり歩きにスキップも楽しいですね。

飛ぶ鳥の声、車の音や工事現場の音、葉っぱのすれる音、人の話し声、自分の靴音など、どんなふうに聴こえてくるでしょう？
まねするだけで、なんだか楽しくなってきました。

「ぴーい、ぴーい」「ずずずずー」「さかっさかっ」「ぼくぼくぼく」

歩く速さに合わせて言葉を探してつなげれば、ほら自分だけの歌のできあがり！

♪ 木枯らし ぴゅーぴゅー
歩くよ ぼくぼく
肉まん ほかほか 食べたたら あったか

おうちに帰って、あたたかい飲み物でほっと一息ついたら、今度は落ち葉や石ころのお土産を空き容器に入れてみましょう。あっという間に楽器の完成です。

さつき作った歌を歌いながら楽器を鳴らせば、にぎやかな音楽会がはじまりますよ。



寒い時期におうちでぬくぬくするのは私も大好きな時間ですが、そんな時こそ、あたたかな支度でお散歩をしながら冬の訪れをみつけてみませんか？
とびきりの歌が完成したら、ぜひ教えてくださいね。

菜の花ピアノリトミック
三村あかね



今号の オススメ Book Corner

『アドラー式「しない」子育て』
向後千春著 吉田尚記著 白泉社

『嫌われる勇気』で日本でも一躍有名になったアドラー。「心理学ってなんか難しそう…」という心配は無用。この本では「子ども同士のケンカ。親はどうすれば？」などといった悩める母のカウンセリングを通して著者がわかりやすく伝えてくれます。

基本的に親は「何もしくなくていい」?! なんて聞くと、ちよつと驚いてしまいませんか？ しかしこれは子どもを放っておくこととは異なります。

は異なります。

目標は子どもの「自立」(ひとりで生きる力)と「調和」(他人と一緒に生きられる力)を育むこと。そのためにアドラーは、「比べない」「ほめない」「怒らない」「介入・干渉しない」「手助けしない」「無視・放任しない」という6つの「しない」をあげています。

小さくとも対等な存在として子どもと接し、子どもを変えるのではなく「親が変わる」。



『ヨチヨチ父 とまどう日々』
ヨシタケシンスケ著 赤ちゃんとママ社

パパ目線からみた(他の育児書ではみられない)育児の真実! ページをめくるたび、「そうそうあるある!」と可笑しくて大騒ぎしながら読む一方、パパの気持ち察して切なくなつてみたり! 甘いだけではない、子育ての醍醐味がぎゅつとつまっています。パパだけでなく、ママにこそ読んで欲しいイチオシ本です!



今回取り上げた本は、東郷堂でも販売しています。お問い合わせください。

現役 婚活生

オオクボさん。

お待ちせしました!

の、その後…の巻

第一弾、現役婚活生の婚活大作戦、長営業所所長のオオクボさんの大変身企画。
みなさまから楽しかった、もっと見たい!! などと大反響をいただき、ありがとうございます!
：ということは、オオクボさんにも進展があったのか?? その後についておうかがいしました☆

Q1 その後、オオクボさん。自身に記事の反響はありましたか?
お客さまへ集金にうかがった際、「記事見たわよ♡その後、どうなの?」などと声をかけてもらうことがありました。少し照れくさかったですね。でも、これぞ「愛されるお紹介」ですよ(笑)

Q2 自分のなかでの変化は?
ファッションですかね。今までは同じような服ばかり買っていました。が、相手へ与える印象も考えて、さわやか男子を目指すようになりました(笑)。これまでは年に2、3回だった美容院が、今では毎月通うようになりました。自分でも心の変化にびっくりですね。

Q3 いいですね!! ということは、実った恋もあったのでは…?
いろいろとご紹介をいただくのですが、今のところ実っていません(泣)

Q4 自分では何が課題になつておると思いませんか?
「こんな風にしたら?」など、オオクボさん。にステキな情報をお待ちしております!



オオクボさん。
近況報告

11月11日、婚活パーティーに参加したオオクボさん。
所長仲間でおしゃれに定評のあるKさんにコーディネート依頼。そして、ママレポーター木内さんの美容室でセットしてもらい、ジャズが流れるフレンチレストランで大人のひとときを過ごしたオオクボさん。どんな出会いがあったのかな?
「こんな風にしたら?」など、オオクボさん。にステキな情報をお待ちしております!

mama@togodo.co.jp

妊活カフェ

開催報告



去る9月1日、第2回妊活カフェを開催しました。今回はご要望があり、一人目・二人目妊活中の方、合同での開催となり、市内外より5名の方が参加くださいました。

一人目でご参加くださった方から素朴な質問があり、二人目のみなさんがご自身の体験などをお話くださる場面がありました。二人目でご参加くださったみなさんからは、病院選びや治療の止めどきなどについて、意見の交換や情報交換がありました。

治療に対しての夫婦間の温度差や、治療中のコミュニケーションについては共通した悩みのようにです。感じていることを自由に話していただきました。

話すこと・聞くことを通して、考えや気持ちが整理され、すっきりしたとのご感想をいただきました。ご参加されたみなさん、ありがとうございました。

東郷堂ママズ新聞主催

第3回 妊活カフェのご案内

一人目の方へ

初めての妊活。ふだんなかなか話せないこと・聞けないこと・困っていることつてありませんか？

そんなことを話したり「みんなはどうしているの？」という疑問点を聞いてみたり。聞くだけの参加でも大丈夫です。

筆者の私自身も不妊治療経験者です。初めての妊活では、今後何

をどうしていったらよいかかわからない不安、たくさんの方の医療用語、その都度くだしていく判断への迷いなど、たくさんの方の不安や困りごとがありました。この「妊活カフェ」が、みなさんの不安や困りごとなどのお役に立ち、少しでも明るい気持ちで妊活をするお手伝いになればうれしいです。

そうはいつても、人に妊活のことを話すのって、ちょっとドキドキしませんか？

東郷堂ママズ新聞主催の「妊活カフェ」では、ご自身も7年の不妊治療を経験され、現在不妊ピア・カウンセラーとして活躍の春木レラさんを毎回お迎えし、みなさんが安心して話せる場を提供しています。

少人数制で、お茶とお菓子ををご用意してお待ちしています。春木さんの癒しオーラ、ぜひ体感しにいらしてください♪

春木レラさん

夫婦の妊活をサポートする lovebird 代表
長野市在住。7年間の不妊治療を経て、現在夫婦二人の生活を送る。長野市を中心に「夫婦の妊活」をテーマに活動中。NPO 法人 FINE 認定ピア・カウンセラー、不妊カウンセラー、看護師、社会福祉士。



● 日時
2018年1月27日(土)
10時~11時30分

● 場所 東郷堂 上田市材木町2-12-6 駐車場有

● 定員 6名

● 対象 一人目妊活中の方

● 今回は妊婦さん・お子さん連れの方はご遠慮ください

● 申込先

nana@togodo.co.jp

● 申込必要事項

妊活カフェ(上田)参加希望十参加者名

● 締切 1月22日(月)

● 参加費 500円(お茶菓子代込)



©Mie Arai

冬到来! お子さんの風邪対策 どうしてますか?

ママレポートさんたちに、どんな風邪対策をしていますか? と尋ねました。

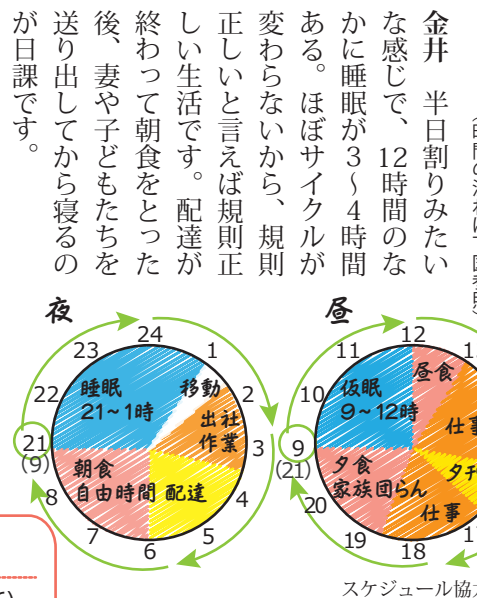
野菜や根菜を使った暖かいスープでたくさんの野菜を摂るようにしているなど、食事のバランスを考えているママさんが多かったです。せきやのどの対策にはハチミツ。寝るときにはアロマを加温器にセットするという方もいました。ふだんから外遊びをしているとあまり風邪をひかないような気がします! という元気なエピソードも。

電動鼻吸い機は買ってよかったものナンバーワンだそうですよ!



まずは、一日のスケジュールを教えてください!

(時間の流れは下図参照)



スケジュール協力 (塚田)

所長さんの意外な経歴!

高校時代「三段飛び」で「インターハイ6位」「全日本選手権9位」大学時代は「インカレ(全学選手権)5位」という記録をもつ奥村さん。

金井さんは10歳~22歳までノルディック複合の選手。学生時代の成績「全日本選手権スペシャルジャンプノーマルヒル(70m級)5位」「全日本選手権ノルディック複合3位」などの華々しい経歴。海外遠征の帰り、上野駅で鉄道警察に捕縛されたことも。(荷物の多さと挙動不審が原因?)

東郷堂の 第1回は育メン編! 所長さん紹介します!



この仕事をしていてよかったこと! ~家族編~
塚田 うちには奥さんも働いているので、病院とか、子どもが風邪をひいて休むときも看ていることも可能だし、子どもと付き合える時間がほかのお父さんよりありますね。
奥村 子どもがまだ小さくて奥さんも大変だから、午後は子どもをみたり、買い物に付き合ったりもしています。自由時間があるので、家族といえる時間があります。
ママ 何をしている人? と思われることも多いみたいです。

神科伊勢山営業所
奥村多加志さん(37)
妻 長女 8カ月

菅平高原営業所
金井 伸悟 さん(41)
妻 長男 7歳 長女 3歳

三好町営業所
塚田 肇 さん(36)
妻 長男 10歳 長女 9歳 次男 5歳

Answer

東郷堂エリアには現在41の営業所があり、41人の所長が働いています。

所長さんて、いったい何をしているの? 何人いるの? ママレポートがずっとな疑問に思っていたことを直撃取材! 今回は子育て中のパパ3人に家族のエピソードも聞いちゃいました♪



お客さまとのエピソードって何かありますか?
奥村 ひとりです暮らしているお年寄りには、困っていることはありませんか? と必ず聞くようにしています。それが人命救助にもつながると思うので。
ママ お客さまとのつながりを大事にしている東郷堂さんならではのエピソードですね。