

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8号

2019年3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

- ママだって忍!! 忍者流子育て?!
- 工作で およこのじかん
- ベテランママのとおき!
さつまいものおいしくて楽しいおはなし
- 懐かしい喫茶店
- 30歳を過ぎたら色を味方に!

その忍者。子どもや忍者好きの大人や外国人が楽しむものですよ? と遠巻きに見ているそのママさん! 実はママにこそ知ってもらいたい忍者の技があるということ、上田市内で開催された「ママ忍者養成道場」へ参加してきました。



ママが忍者?!

みなさんもこのようなイメージをお持ちではないでしょうか?

- ・黒い服を着ている
- ・隠れている
- ・敵の忍者と戦う
- ・情報を集める
- ・忍者は泥棒
- ・武器は見せない
- ・顔を隠している

小学2年生の長男と年長の次男が考える忍者像



忍者のイメージ



ママだって忍!!

こんにちは。
ママレポーターのSです。
わが家の男の子ふたりも忍者が大好きでした。上田城でのイベントへ出かけたり、忍者村へ行ってみたり…。そんなときの私は主に撮影係。ひよんなことから忍者の技が子育てに生かせるという話を耳にして…。それはどうやら本当らしいぞ。
忍!!

子育てに生かす技 精神編

逃げる

生きて情報を持ち帰ることが忍者の使命。↓よくなるために、逃げたついでいいのです!! (手裏剣も相手から逃げるための道具)

ゆるむ

忍者はいつでもこへでも逃げられるように、「ゆるんでいる」ことがとても重要。↓心も体もゆるゆると大事なときに動けるように♪



「ママ忍者養成道場」
講師：桜井奨さん (通称スーさん)
●プロフィール
温熱整体 Regalo 代表、武石・未来・つながるプロジェクトメンバー
自称武石忍者!
LINE ID: susumu.regalo

執着しない

手裏剣はあてることに執着するとあたらない。「今のはあたらない」と「今のはあたらないな」と、自分でわかることが大切。↓結果にフォーカスせずに過程を楽しもう♪

戦わない

忍術はスポーツと違い、ルールがなく勝ち負けを競うものではない。相手に勝たなくてもよい。↓敵をつくらなから無敵なのです!!



子育てに生かす技 からだ編

桜井さんは温熱療法を通じて、体がゆるんでいると心がゆるみやすいということを体感されているそうです。体も心も温まってゆるむと、ポジティブになりますよね♪

忍者が使命を遂行するために身につけた古武術を忍術といいますが、この古武術の体の使い方は、余計な力を使わずに動けることです。日常や子育てに生かせる技を、いくつか紹介していただきました。

なかでも、いつもの抱っこで「手の甲を子どものお尻にあて、手首だけをくると返す」という背中全体の筋力を使う抱っこ方法は、驚くほど軽くなり疲れ知らず!

(詳しくは「古武術だっこ」で検索) 少しの意識と動かし方の違いで変わるものです。「自分を変えることで軽くも楽にもなります。心も体も自分次第、忍者は誰でもなれます。ママさんが知れば、家族が円満になる、健康になる! 人間関係がうまくいく!」(笑)

おわりに

子育てに忍術を取り入れる! そんな言葉だけでもワクワクしたくさんの情報が溢れる暮らしのなかで、日本で昔から伝えられてきた技の修業?! で自分らしく心地よく過ごしていくヒントが見つかるかもしれませんね。いっしょにゆるゆるにこにこ、ママ忍者目指しましょう♪

行ってきました 忍者体験!

忍者姿のイケメンお兄さんからの忍者の解説からはじまりました。忍者とは情報収集とその伝達が役目。村人に紛れ込み、家庭を持つ人もいます。これって相当なストレスじゃないでしょうか? 多くのストレスを抱えて生きることは現代社会に生きる私たちにも通じるところがあり、忍者体験が何かの突破口になるのではないかと思います。生きることの大切さも語っているようです。(ママレポーターHさんの感想)



あたちだっぴにん!!

次号では真田忍者研究会会長であり、あの真田十勇士の猿飛佐助のモデルとも言われる忍びの者たち「吾妻衆」の技を伝える直系の末裔、伊与久大吾さんにお話をうかがいます。忍者の子育て術とは?! お楽しみに!



未就園児から幼児期までの子育て期間を見守りサポートしてくれる、アットホームな親子クラスが開かれています。今回はその魅力と、主宰する小池純子先生の思いをお伝えします！

クラスに参加されているママに感想を聞きました！

Yママさん
(三児の母)



長女が一歳のころから通っています。人見知り場所見知りが出て、抱っこからおろせずにいた私に、「この場において、見ているだけでちゃんと感じてくれるから大丈夫」と先生が声をかけてくださり、安心したのでよく覚えていきます。

先生は、上手にできたところやこだわった部分、できるようなったことを見逃さずほめてくれます。作るのに時間がかかっても、待つ

ていて、的確にアドバイスをしてくださるので、子どもは作った作品を宝物のように誇らしげにしています。そういった姿を見られることも楽しみです。私自身もグッとこらえて、子どものやりたいように作るのを見守ることができるようになってきました。

先生と作る工作は、その場で作って終わりではなく、家でのごっこ遊びのおもちゃになったり、飾ったり、成長の記録になるので、長く楽しめるのもうれしいです！先生と出会って、私の子育てはとても楽しいものになりました。

小池先生にインタビュー

ふだんから子育て支援に携わり、さらにはご自身でクラスを主宰されている小池先生に、その思いをお聞きしました！

Q クラスを始めて7年になるそうですが、はじめたきっかけは？

息子が未就園児のころ育児サークルの役員で、自主活動を企画した経験がきっかけです。準備のわくわく感と、大好きな工作をほかのお子さんやママにも楽しんでもらえたらと、思い切っではじめました。

Q 毎回のクラフト準備は大変ではないですか？

準備も楽しいです！ おうちでも遊んでくれるかな？ と、その先を想像しながら準備するのが大好きなので、「パパや祖父母にも見せました」「作った物をずっと手に持っています」などの連絡をいただく、とてもうれしいです！

Q 参加するおさんたちはどんな様子ですか？

作る楽しさはもちろん、完成した物を家族や周りのママからもほめてもらえる喜びがあるようです。家族以外の大人のかかわりは大切だなと感じます。また、子ども同士でお互いの作品を認め合い刺激を受けることで個性も出てくるし、その姿をママが見ることができると、よい循環を感じています。

回を重ねるにつれ、道具の使い方や素材への反応のよさや、仕上がりのいいねいさなど、上達や成長も感じますね！

おおきくなれ♪身長計
好きなデザインでつくろう！



【1つ分の材料】

A 八つ切画用紙 1枚
(ロケットorおうち本体)

B 八つ切画用紙半分 1枚
(ロケット先端と羽根orおうち屋根)

* マスキングテープ

* 丸シール 数枚

* お好きなシール 数枚

お好きな色の画用紙で♪

【作り方】

- ① **A**の画用紙を縦半分になり、糊で縦につなげます。窓枠部分をカッターで切り抜き、マスキングテープには目盛り、丸シールには数字を書きこみ、左端に貼ります。
- ② **B**の画用紙で、ロケットだったら先端と羽根、おうちだったら屋根の形に切りましょう。
- ③ ②を①に貼り付け、周りにお好きなシールで装飾したら完成です。

☆窓枠にお子さんの写真を貼るところで、成長の様子がひと目でわかります☆

クラフト中心でありながら、子育て期のママたちにとって心休まる居場所にもなっているようです！

小池 純子 先生

福岡県出身の上田市在住。ご自身も男の子のママとして育児をしながら、子育て支援活動に参加 & 工作クラスを主宰されています。



クラスは2つあります

未就園児親子向け
おやこであそぼ♪
みんなであそぼ♪

- 月に1回、柳屋建設内の「おうちとじよかん」で、テーマに沿った絵本や手遊び歌などで楽しんでから制作します。
- 先生が事前準備をしてくださっているので、当日やることはクレヨンぐるぐる、シールを貼るなどの仕上げ作業だけ！親子で楽しみながらかわいい作品ができていきます。



幼児向け
キッスのための
絵本とクラフトの会
MAKE!
(メイク)

- 市内2カ所(プラザ・ゆう・上田創造館)で月2回ずつ行われています。
- 幼児の「自分でやりたい! 1人でできたよ!」という気持ちを大切にしながら制作を楽しみます。画用紙やハサミなどの基本的な道具はもちろん、スポンジシートやぶつくりペンなど、ちょっと面白いものも取り入れています。



クラスの詳細については小池先生のブログをご確認ください!
「おやこであそぼ♪みんなであそぼ♪」で検索☆





TOGODO MAMA'S NEWS!

ベテランママの
とっておき！
さつまいもの
おいしくて
楽しいおはなし



最近スーパーやホームセンターの店先で、おいしい匂いがしませんか？ その正体は「焼きいも」。ほくほく、あつあつの焼きいもは誰もが大好き！ おいしい焼きいもが家でも簡単にできたら幸せだなく♪ そんなあなたのリクエストにお答えします。



●あまーい焼きいも

- いもの種類
- ・五郎島金時
 - ・里むすめ
 - ・安納芋



五郎島金時
外はパリパリ
なかはホクホク
甘みが強い！

安納芋
ねっとりとした食感
スイーツのような
甘さが魅力！

1 なめて「ちょっとしょっぱい」程度の塩水に、さつまいもを1時間以上つける



3 ほっかほっかのあまーい焼きいもが焼き上がりました！



2 さつまいもを、新聞、アルミホイルの順に包み、180℃のオーブンで30～40分焼く



紅はるか
糖質が高いが
後味すっきり

パープル
スイートロード
紫芋の一種
アントシアニンが
多くヘルシー

1 蒸し器又はレンジでさつまいもが柔らかくなるまで蒸す

もう一品かんたんスイーツ
●なんちゃって
スイートポテト

いもの種類

- ・紅はるか
- ・マロンゴールド
- ・パープルスイートロード




2 皮付きのまま1cm位の輪切りにして、バター・グラニュー糖のをせ、トースターで焼く



3 焼き上がり♪ バターとグラニュー糖のをせただけなのに、スイートポテトの味がします！



さつまいも豆知識

◎さつまいもが甘いのはなぜ？

さつまいものでんぷんは、加熱すると糖（甘さ）に変わります。甘さを引き出すコツは、低温でじっくり加熱すること！

◎さつまいもと言えばオナラ！

でんぷんは消化しにくいいため、お腹にガスがたまってオナラの原因になります。

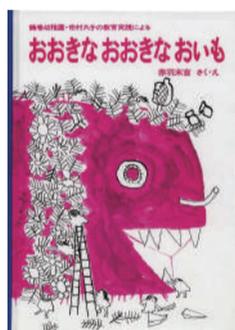
さつまいもの皮の内側には「ヤラピン」という成分が含まれ、消化を助けてくれます。皮ごと食べることで、お腹にガスがたまるのを防ぐことができます！

◎おねやけの原因は！

さつまいもは、もともと水分が

少ない野菜です。よくかまずに飲み込むと唾液と混ざらないため、のどにつかえてしまいます。すると、胃液が逆流して食道が軽い炎症をおこすため、胸に違和感を感じます。これが「おねやけ」です。さつまいもを食べるときは、水分を取りながらゆっくりかんで食べましょう！

さつまいもがでてくる
楽しい本を紹介します！



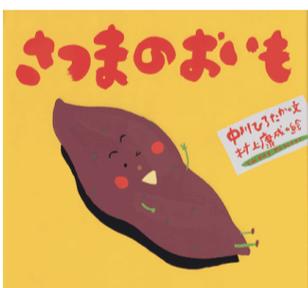
『おおきなおおきな おいも』
作・絵：赤羽 末吉
福音館書店

おおきな おおきなおいも
どうやってほりだすの？



『やきいもやゴンラ』
作：ながいこ
絵：くすはら順子 ポプラ社

「ゴリラのやきいもってそんなに
おいしいのかい？」そりゃあもう！



『さつまいものおいも』
文：中川ひろたか
絵：村上康成 童心社

おいもの畑に子どもたちがやって
きた！
さあ編みきです
うんしょ とこしょ

懐かしい
喫茶店



上田市街の中心地、中央交差点の角にある老舗喫茶店「甲州屋」さん。交差点を一望できる大きな窓には、黒いレースのカーテンが。



使いこまれたテーブルとイス、調度は昭和レトロな雰囲気、どこか懐かしくホッとさせた気持ちになります。



店内は清掃がゆきとどいて居心地もバツグン。

コーヒーのほかにも、ミルクセーキ、フロートなど、子どものころを思い出すメニューも！



カウンターからはシェイカーを振る音が。卵の黄身がほんのり残っていて甘くて優しい味でした。



フロートのジュースは甘さが選べます。細やかな気遣いがうれしいですね。
※価格は税込

甲州屋
上田市中央 2-2-14
TEL 22-0001
営業時間 10:00～18:00 ごろ
火曜定休、たまに不定休

ご高齢のオーナー夫妻ですが、白玉のようなお肌のツヤツヤなおさまが印象的な純喫茶でした。



30歳を過ぎたら

色を味方に!

春うららら、コートを脱いだらおしゃれが楽しい季節がやってきました。さてお出かけしようっ!とお気に入りの洋服に袖を通してみる。そして鏡の前へ。「あれっ?」洋服を買いにいった、「これいいかも♡」と意気揚々と試着室へ。「あっあれれれれれ?!」なんて経験ありませんか?

そう、歳を重ねるということは「似合うものが減ってゆく」ということでもあります(涙)。

でもオシャレはしたい。ではいったい何を着たらいいの?!

今回そんな悩める私たちを救ってくださるのは、パーソナルカラーアナリストの玉木博枝さんです。



パーソナルカラー Irodori 主宰 玉木 博枝 さん
パーソナルカラーアナリスト、ベースカラー診断士、カラーコンサルタント

パーソナルカラー診断とは?

人は生まれながらに持っている肌・目・髪などの色素により、「ブルーベース」「イエローベース」に分けることができます。

そこに、質感・雰囲気などもプラスして、より詳しく4シーズン(春夏秋冬)のどれに調和するか調べていきます。

パーソナルカラー診断体験

今回は同じ悩みを持つママレポーターズと、初登場の読者モデルMちゃんが体験してくれました。

場所はステキなインテリアに囲まれた、光あふれる玉木さんのご自宅。

まずはベースカラー診断から

診断には、それぞれのベースに似合わない紫(ブルーベース)とオレンジ(イエローベース)2色の布(以下ドレープ)を使います。



「どっちかな〜?」と興味しんしんのMちゃん

最初に紫をあてると、「肌の白さが引き立つね」、「唇の血色がよく見える」との意見が。

次にオレンジを。

(玉木)「ちよっと黄みを帯びて見えちゃうかな?」確かに!

続いてシルバー、ゴールドでも試し、やはりMちゃんは「ブルーベース」との判断。

ここではっきりわかる人もいれば、診断がむずかしい人も。

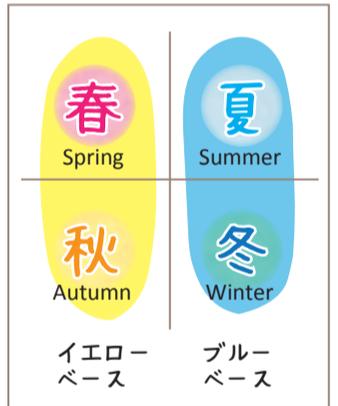
(玉木)「違うと思うたら遠慮せずにご自分でいいね。私も最初は診断されたカラーに納得できなかったんです」

診断されたカラーに違和感があっても大丈夫。

感じたままを素直にお伝えし、会話を重ねていくなかで、知らなかつた自分に気がつくかもしれません。

そしてもっと楽しんで

パーソナルカラー診断へ



(玉木)「似合う色は、このように4パターンに分類されます。」

それぞれのカラードレープを順々にあてていき、最も美しく見える色を探りあてていきます。



「同じ茶でもこっちは老けるわー」と悲鳴と称賛の声が飛び交う

色により肌が陶器のように輝いたり、逆にくすんでみえたり。また同じカラーでも、合わせる人によって全然違って見えることに一回びっくり。



黄色のドレープ
上からサマー、オータム、スプリング、ウィンターです

果たして診断結果は?!

モデルのMちゃんは、ビビットな華やかさと深さを併せ持つクールな印象の「ウィンター」でした。そんなMちゃんに、診断を受けたの感想を聞きました!

先生にカラードレープをあててもらいながら順番に見ていくと、色味によって、顔がぼやけて見えたり、小顔効果でスッキリ見えたりと、こんなに色によって顔写りが違うものなのかと驚きました。

また、柔らかく見られたい、堅く見られたい、といった目的に合わせて色を着る、ということも教えていただき、洋服を着ることのいろんな意味も発見できてとても得るものが多かったです。



みんなでフムフム。自分だけでなくほかの人の変化を見るのも楽しい!

ひと通り診断を終えて一同大満足。これで洋服選びもだいぶスムーズになりそうでウレシイ。

ここでふと疑問が。

全部買い替えることなんてできないし、似合う色じゃなくても気に入っている物はどうしたらいいの?

(玉木) カラー診断は似合う色を味方につけていくというプラスの考えです。

たとえば自分のカラーではないトップスを着る際には、自分に似合う色のスカートやアクセサリーを身につける。好きな色があれば、顔映りに関係しないボトムスに持つてくるなど、手持ちの物も上手く取り入れてみてください。

「ピンクは似合わないから着ない」と思っている人でも、必ず似合うピンクがあるはず。好きな色



一口にピンクといってもこんなにバリエーションが

でしたら、あきらめず挑戦してみてください。



典型的なイエローベース(右)とブルーベース(左)ママレポーターズのふたりそれぞれのカラーのアクセサリーがお似合い!

玉木さんからのメッセージ

パーソナルカラーはその人らしさを引き出し魅力的に見せてくれます。似合う色を身につけることで、誰もがみんな自然と美しく輝き、自信が持てるようになりますよ!

色を身につけるのにセンスは必要ありません。必要なのは少しの知識。

「パーソナルカラー Irodori」では、みなさんの素敵を引き出すお手伝いをさせていただきます。

読者の皆さまへの特典

4月26日(金) 10:00 ~ 4名様限定

パーソナル診断(4シーズン)

6,000円 → 半額の 3,000円

※4名様いっしょに診断を受けていただきますのでご了承ください。

診断は自宅(上田市下之条)で行います。場所はお申込み後にお知らせします。Irodori785@gmail.com