

イタバシーナ

読者プレゼントあります!

イタバシーナ×co-op deli
曲がる歯ブラシプレゼント

co-op deli 限定

板橋再発見 vol.2 大山

板橋区の駅と、その周辺の
街をご紹介します!

特集 知らないあなたは損してる!?

co-op deliの「ママ目線」が
実はかなり本気だった件

先輩ママに聞く

心とカラダ
のストレッチ

プロが教える

日常にかおりを取り入れて

連載コラム

最新の子育て情報満載

「頭・体・心」子どもの教育とママとしての成長

今月のイタバシーナ

板橋ママと
お子さんに聞きました。

寝ないとき、
泣きやまないときの対処法

vol.02

2017 秋

CO-OP きらきらステップ ママ目線チェック

- ☑ 使いやすい素材型だからいろんな使い方ができる
- ☑ 冷凍だから常備していつでも使える
- ☑ 素材と水しか使っていないから体に優しい
- ☑ 小分けトレイが分かりやすい取りやすい
- ☑ 全て300円以下だからお財布もほっこり

知らないあなたは損してる!?

co-op deliの「ママ目線」が実はかなり本気だった件

co-op deliがきらきらステップという離乳食向け商品を開発しました。とにかく「ママ目線」で作った自信作とのこと。でも「じゃあ買います!」と、どこか素直に受け止められない私たち。

何が「ママ目線」なの? 巻のベビーフードと何が違うの? やっぱりお高いんじゃないの?

そんな疑問に答えを出すべくco-op deliへ突撃!!イタバシーナを代表し4組のママと赤ちゃんにきらきらステップを体験してもらいました。今回体験してくれたママは全員がco-op deli加入済み。でも4人中3人が離乳食は頼んだことがなかったそう。ママとして「手作りにこだわりたい」というお子さんへの愛が伝わってきますね。でもきらきらステップを体験した後は「これは使える!」「これからは頼みます!」と大絶賛。何がママたちをそこまで納得させたのでしょうか。毎日手作りで頑張ってるママ、必見です!

ゴックン期(5~6か月ごろ)

「手作りじゃなきゃ」と頑張ってるママも納得の味

離乳食は始めたばかり。日々真逆しなど頑張っていますが、これなら簡単なのに素材の味がしっかり。手作りに近く、安心して使えて、今後頼れる存在になりそうです。お仕事をされているママにも強い味方になると思います。



モグモグ期(7~8ヶ月ごろ)

この便利さと手作り感なら「食育」にもピッタリ!

野菜ペーストを作るにも、つぶが残ったり水分に味が出てしまっただけという味がありますが、市販のものは味が濃すぎると諦めていました。でもこれなら安心。「この野菜はこんな味だよ」と食育に使っても遜色ないと思います。

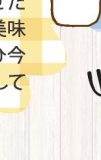


森脇 由香さん 大智くん(8ヶ月)

カミカミ期(9~10か月ごろ)

手軽に栄養管理もできる!ぜひ冷凍庫に常備したい優れもの

とにかく子どもがすぐ食べていたので、美味しいんだと納得しました。日々の栄養管理は難しいですが、こちらを冷凍庫に常備していれば、作ったメニューに何かもう一品栄養のあるものを、という時にも便利です。



井上 沙織さん 想くん(1歳5ヶ月)

パクパク期(1歳ごろから)

すすすす育て欲しいから。幼児食になっても使いたい!

もうすぐ離乳食も卒業。もっと早くに知っていたら、というのが本音です。でも野菜ペーストはホットケーキに混ぜたりもできますね。楽しい、美味しい、子どもも喜び!ぜひ今後も色々工夫して活用していきたいと思います。



井上 沙織さん 想くん(1歳5ヶ月)



離乳食は、次の時代へのステップを遂げていた

実は、販売開始から大ヒットを叩き出したきらきらステップ。一方であまりよく知らずに、買うきっかけを掴めないママたちも多いという事実。もったいないですよね。私たちが必死に野菜を裏ごししている間に、離乳食もここまで進化していたんですね。あのピンの蓋を開ける瞬間の罪悪感ともうおさらばです! co-op deliが本気の「ママ目線」で開発したきらきらステップ。これからもたくさんママの頑張りを助けてくれることでしょう。

イタバシーナ 読者プレゼント

やさらかボディーで事故防止!

曲がる歯ブラシを5名様にプレゼント

こどもの大学 Peby Collegeのチャイルドコーチングアドバイザー(JADP)・横山です。

最新のイタバシーナより最新の「子育て情報」を連載させていただきます。子育て中は、悩むことや迷うことが多くありますよね。

「子どものためになることを何かしてあげたいけど何をしたいかわからない」「トイレトレーニングはいくらから始めるの?」「言葉が話すのが遅い気がする」「習い事ってどれくらいから始めるもの?」「お友達におもちゃを貸してあげられない」「幼児教育って何を聞くけど、どういう言葉が聞くと、私にも息子がいるけど、新米ママ期は特に悩むことや心配になることが多くあります。

「頭・体・心」子どもの教育とママとしての成長

皆さん、こんにちは!板橋にある『こどもの大学 Peby College』のチャイルドコーチングアドバイザー(JADP)・横山です。

最新のイタバシーナより最新の「子育て情報」を連載させていただきます。子育て中は、悩むことや迷うことが多くありますよね。

「子どものためになることを何かしてあげたいけど何をしたいかわからない」「トイレトレーニングはいくらから始めるの?」「言葉が話すのが遅い気がする」「習い事ってどれくらいから始めるもの?」「お友達におもちゃを貸してあげられない」「幼児教育って何を聞くけど、どういう言葉が聞くと、私にも息子がいるけど、新米ママ期は特に悩むことや心配になることが多くあります。

現代は様々な情報が溢れており、多くは、自分自身で調べることができません。しかし、その多くの情報の中で、それが自分の子どもに当てはまるものなのか、どうか、適した時期の情報であるのかどうかは、ママ自身が判断しなくてはなりません。

子どもには適した時期に適した栄養を与えていくことが必要です。栄養というと、体をつくる食べ物が思い浮かびますが、「子どもは、体だけでなく、頭・体・心」それぞれに栄養を与えていくことが、自ら考える力を育てる、自ら考える力や元気に体を育き、優れもたす、可能性を広げることにつながります。

今後は、この「頭・体・心」の三つをキーワードに



横山 絵里
チャイルド
コーチングアドバイザー(JADP)
Peby College 知育講師
Education コンシェルジュ

第1回 板橋ママとお子さんに聞きました。

寝ないとき、泣きやまないときの対処法

寝ないとき
抱っこ紐でお散歩
鉄板のお散歩はスタッフも経験済み
気持ちの切り替えに効果あり

泣きやまないとき
必殺「ママと一緒にハイハイっこ」
ベビーと同じ目線ではないはい
テニスボールを転がし、それを追いかけるととても喜ぶ

「GOOD!!」
子どもと同じ目線の高さにすると、子ども目線になれる。
そうすると、「あの配線、触りたくないな」「あそこのスイッチが危ない」なども見えてくるメリットも

音で起きてしまったとき、音が気になるとき
パパの帰宅の音で起きてしまったら、パパと遊ばせる
お風呂の音が気になるなら、お風呂を一緒に見に行くだけでも、のときはミルク

「GOOD!!」
何が気になるのか、どうしてほしいのかの欲求を先回りして考え、それを満たしてあげる

「参考にしてね!」

答えてくれたのは
笠松麻利亜さん
采羽ちゃん(1歳8ヶ月)

答えてくれたのは
山田彩十子さん
希美ちゃん(11ヶ月)



日常にかおりの取り入れて

秋は「養生」の時です。そして、だんだん冷えも気になる時期だと思えます。

今回は、手軽に楽しめて疲れも癒す「手浴(てよく)」をご紹介します。

肩こり、目の疲れ、頭痛、寝つけないとき、手荒れの緩和(ケア)におすすみ! 身体も心もほかほかと温まって、とても幸せな気分になりますよ。

【方法1】
1. パケツまたは洗面器に、熱めのお湯(40~42度)を張ります。
2. この中に、お好みの精油3滴と塩大さじ1を入れます。
3. お湯の中に、ゆつたりとした気持ちで5~10分手足を浸けます。

おすすめの精油
リラックス カモミールロマン、ゼラニウム冷え ジュニバーベリ、ローズマリー
風邪の引き始め ユーカリラディアータ、ラベンダーは3つとも効果ありの万能選手! ティートゥリー

れいさん
小5、小2の男の子のママ。JAAアロマインストラクター。アロマの教室「sweet breath」主宰。板橋区を中心に、「親子アロマ教室」「キッズアロマ教室」や、カフェ、イベントで講座を開催している。

心とカラダのストレッチ

第2回 ママの悩み肩こり腰痛を解消

自分の体重を使って、ツボを刺激することで日々凝り固まった筋肉をほぐし、肩甲骨・関節が本来の動きを取り戻します。

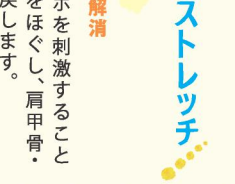
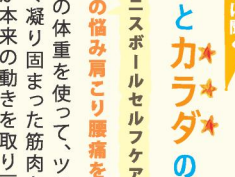
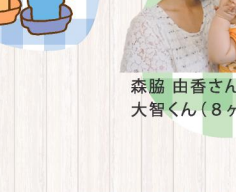
坐骨神経痛・腰痛に効く

Point 腰痛と坐骨神経痛は痛む場所がまった違う

背中をほぐす

Point 肩甲骨の内側にボールが当たるように寝転び、全身の力を抜いて刺激。ゆっくり上下にスライドさせて肩から腰までマッサージ。

かよさん
ママのためのダンスエクササイズサークル主宰。早産、産後うつの経験からママが笑顔になることの大切さを実感し活動を続けている。





板橋区ママコミュニティ マムスマイル

Mam Smile 5つの活動理念

ママが社会とつながれる場所を、板橋に。

そんな想いから2016年春、板橋区マムスマイルは発足しました。

マムスマイルは、「出逢い・学び・活躍・支援」の場を作ることで板橋のママを元気にし、地域活性化につなげることを目指しています。

私たちの取組みを活動理念とともにご紹介いたします。

講座などを開催しママたちの学びの機会を作りたい



「ママが笑顔だと子どもも家族も笑顔になれる」を合言葉に、ママの心と身体にアプローチした講座やレッスンを定期開催しています。

職業支援活動を行いママたちの社会復帰をサポートしたい



企業から業務を受託し、ママたちにお願ひする仕組み作りをしています。子連れでも、超短時間でもできる仕事を創出することで、ママたちの社会参画、社会復帰の第一歩を支援します。

出逢いの場を作りママたちの孤独をなくしたい



ママが主役のお茶会では、ママ自身の好きなことや将来の夢など語り合うことで、児童館とは別の新たな繋がり自然と生まれています。

ママたちがそれぞれ能力を発揮し活躍できる機会を作りたい



ママがやりたいことを自覚し、能力を発揮して活躍するまで全力でサポート。レッスン講師や情報誌でのライティングなど、マムスマイルで夢を実現したママも誕生しています。

板橋のママを元気にして地域活性化を目指したい



板橋区初ママ向け地域情報誌「イタバシーナ」を創刊。企画、取材、ライティング、デザイン、配布活動に至るまで、すべて板橋のママたちが担当しています。ママの目線で、地域のお店や取組みも取り上げ、地域活性化に繋がっています。

イタバシーナ そだて隊 募集!!

あなたと一緒にそだてたい

イタバシーナは、地域で子育てしながら暮らすママにスポットを当てた地域情報誌です。ママたちが活躍できる場、輝ける場を創ることを目的に誕生しました。マムスマイルでは、そんなイタバシーナと一緒に育ててくれるママを募集しています。

そだて隊のお仕事は主に2つです



誌面作りのアイデアや意見を出したり、優先的に企画モニターとして参加していただくお仕事。ママが主役、地域密着という特性上、誌面に登場できる可能性高し!



イタバシーナを年4回お住まいの地域にある既存設置場所にお届けいただくお仕事。お散歩や幼稚園送迎のついでなど、ちょっとしたすまじかんを有効に使いませんか?

どちらのお仕事も兼務可能です。それぞれマムスマイルよりご協力内容に見合った謝礼(QUOカード)をお渡し致します。

興味がある!

もっと詳しく聞きたい!



入隊のお申込み・お問合せはこちらから

イタバシーナに携わることで板橋のママを元気にし、地域活性化の一翼を担いませんか?

Happy

「一生づきあいします」

こんな心温まるスローガンの通り、幅広い年齢の地域住民に愛されている「ハッピーロード大山商店街」。大山駅南口から伸びるアーケード街は、都内屈指の長さで、メイン通り以外にも数多くのお店が並びます。

チェーン店だけでなく、個人のお店もいっぱい!

ひとつ、角を曲がれば。

きっと誰かに話したくなる素敵なお店に出会えること、間違いないです。



ハッピーロード大山商店街

予告

マムスマイルブログで
お店紹介するよ

イタバシーナ置いてくれているお店

スクスクカフェ&キッズ/コナミススポーツクラブ
大山/tetote/保険de安心館/ほけんの窓口/大山いぶきカイロプラクティック/こころ整骨院
大山院/ドラッグストアトモズ大山店/イグレクテ

「つながる。ひろがる。」

マムスマイルpetitマルシェ in 高島平

11/14

開催時間 10:30~15:00
(退場自由)

会場 高島平一丁目集会所 和室

入場料
無料

出展者 手相占い/コープ抽選会/
アロマ/オーラルピース/マラスト
レッチ/他随時ブログにて発表



前回の様子

参加費無料のごろりんアートやります!!



ねんね期の思い出に。
年賀状用に。パンチャリと
1枚いかが?

千支バージョン
も準備中

マムスマイルが区内各地で開催しているpetitマルシェ。モノ・コトで満たされるだけでなく、この場をきっかけにママ同士がつながり、その輪がひろがっていく。地域密着型のアートホームな雰囲気の魅力のイベントです。

第18回いたばし

参加無料

男女平等フォーラム

両立したくてもできない!?

パパとママで笑顔で目指す仕事と家庭

平成29年 11月4日(土)
13:00~16:00 (12:30 開場)

会場:板橋区立グリーンホール
2階ホール(定員220名)

講師:安藤 哲也 氏

NPO法人ファザーリング・ジャパン
ファウンダー/代表理事



ミニコンサート
高島高校吹奏楽部

子ども同伴OK



要事前申込

◆本フォーラム紹介ページQRコード
http://www.city.itabashi.tokyo.jp/c_kurashi/084/084725.html

News

イタバシーナキャラクターが出来ました!!

シーナちゃん

これから私たちが
板橋の魅力をお伝えするね

シーナちゃんの名前募集中



読者プレゼント

イタバシーナ×co-op deli
曲がる歯ブラシ

アンケートにお答えいただいた中から
抽選で5名様にプレゼント

アンケートはこちらから
応募締め切り 12月31日



詳細はブログで

LINE@ マムスマイル
QRコード

登録で
ブログ見れます



<blog><http://ameblo.jp/mamsmile-tokyo/>
<お問い合わせ>mamsmile.info@gmail.com

板橋区 マムスマイル