

ただ買ってあげるのでなく、 一着一着に意味を 持たせるように。

ngo: 店長 徳永 崇子さん



徳永 崇子さん
Takako Tokunaga
1978年生まれ、山口市出身。両親が経営する会社でエステティシャンとして働く。1999年に長男を出産。同社のアパレル事業に携わり山口市内にショップをオープン。2008年、移転を機に、夫と共に独立起業し、「Clearlife」設立。その後、「ngo:」をオープン。昨春秋、長女を出産。夫と11歳の長男、7ヶ月の長女の4人家族。

——赤い壁にオシャレな照明やチャエア。ポップでかわいいお店ですね。——
ありがとうございます。デザインだけでなく機能面も考慮して、ベビーカーでも入店していただけのように、エントランスや店内通路を広くしています。窓際にはテーブルスペースを設けているので、ゆっくり過ごしていただけます。

——お買い物が苦手な男性にも、うれしいスペースですね。——
以前の店舗はレディース中心の取扱いでしたが、現在は半分が子供服なので、ご家族連れが多いんですよ。誰もが心地よく過ごせる空間づくりを心がけています。

——子供服を取り扱い始めたきっかけは何だったのですか？——
上の子が産まれてママになったとき、かわいい服をたくさん着せてあげたいと思っていました。デザインがいいものは値段が高くて。ようやくここ数年で、安くてオシャレなブランドが増えてきたので、自分のお店でも販売してみようと思いました。染料等の素材や検品がしっかりしていて安心なので、子供服はすべて国内のブランドです。レディースに関しては、値

段品質・デザインのバランスがとても良いので、香港に買い付けに行くことが多いですね。

——店名の「ngo:」には、どんな意味があるのですか？——
香港で使われている廣東語で、「愛」愛する」という意味があります。お店は、自分の子どもみたいなもの。育てるものだし、守っていくもの。常に愛情を忘れないように、という想いが込められています。

——働きながらの二人の子育てはいかがですか？——
主人や両親など、周りの協力があつたので、あまり苦労した記憶はないですね(笑)。一人目は21歳のときに出産。すぐに職場復帰したので、4ヶ月から保育園に預けました。抵抗はありましたが、離れている分、一緒にいる時間をとても大事にできましたし、当時は若かったので、時間や心にゆとりをやるという意味でも、預けて良かったと思います。それから10年以上経った昨年の秋、二人目を産みました。店舗を移転したので、今度は預けることなく、自分の手で育ててみようと思っています。

——仕事も子育てもしやすい、とても恵まれた環境ですね。——
環境ですごく大事だと思うんです。子どもは環境を選ぶことはできませんが、子どもにとっていい環境は、ある程度は親の努力でつくることができると思っています。移転したのも、子どもが学校から帰ってきたときに、ちゃんと「おかえり」と言っておけたからです。家族がいつも笑顔で、みんなが仲良くしている。そういう環境の中で育てば、自然と良い子になるんじゃないかなと思っています。

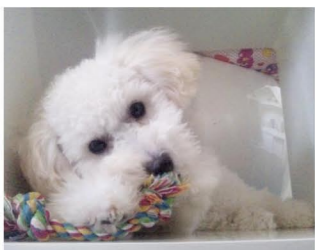
——環境が人をつくると言いますよね。子育てで、他に工夫されていることなどありますか？——

服にはTPOにあつた役目があるの、ちょっとかしこまった食事会などには、普段着とは違う、きちんとした服を着せながら説明してあげます。そうすると子どもなりに理解して、いい子にしよう、と頑張るようになります。食べよう、いつもとは違った一面を見せてくれます。

——頭ごなしに言われるよりも、理解しやすいかもしれませんね。服を買うことも、ただ欲しいと言っただけではなく、入学式

だから、お誕生日だから、おじいちゃんとおばあちゃんに会いに行くから...というふうな、一着一着に意味を持たせて買います。すると子どもは、その服を着るたびにそのことを思い出さず、ろうし、大人になっても、写真を見れば、大好きだった服と一緒に思い出は鮮明に甦るはずですよ。

——一着の服で、子どもにいろんなことを伝えられるんですね。——
高価なものじゃなくても、そうやって買ってもらった服は、大事に使おうという気持ちが芽生えると思います。これからも、特別な日はもちろん、何気ない日常の中でも、忘れられない思い出をたくさん作ってあげたいですね。



やんちゃな愛犬ノア(トイプードル)2歳。ママが作った離乳食が大好き!



兄妹の優しい雰囲気になされる、お気に入りの1ショット。



パンを焼いたり、離乳食を作ったりする時のアイテム。ママゴトみたい(笑)。



香港で過ごした誕生日。ホテルから嬉しいサプライズ!

子どもたちの救命処置

【基礎知識】



突然の事故や病気で心臓や呼吸が止まってしまった人を助けるために必要な応急手当。今回の特集では、水辺の事故が多いこの時期だからこそ覚えておきたい救命処置の基礎を学びましょう。

監修：山口市消防本部

小児(約1歳から約8歳)の救命処置の手順 1~5

1 反応の確認

耳もとで「大丈夫?」あるいは「もしもし」など大声で呼びかけながら、肩を軽くたたき、反応があるかどうかをみます。

ポイント

呼びかけなどに対して目を開けるか、なんらかの返答または目的のある仕草がなければ「反応なし」と判断します。反応(意識)がある場合は傷病者の訴えを聞き、必要な応急手当を行います。

2 助けを呼ぶ

反応がなければ、大きな声で「誰かきて!」などと助けを求めましょう。救助者が2人以上いる場合は、1人が心肺蘇生法を開始し、もう1人が119番通報して、AEDを持ってきます。救助者が1人しかない場合は、まず2分間の心肺蘇生法、その後119番通報を行います。通報後は戻って心肺蘇生法を続けます。

3 気道の確保

呼吸のときの空気の通り道(気道)を確保します。片手を額に当て、もう一方の手の人差し指と中指の2本をあご先にかけて、頭をうしろにのけぞらせます。あご先を上げて喉の奥を広げ、空気を肺に通しやすくします(図1)。

ポイント

指で下あごの柔らかい部分を強く圧迫しないようにしましょう。



【図1】あご先を上げて気道を確保する(頭部後屈あご先挙上法)

4 呼吸の確認

気道を確保した状態で、自分の顔を傷病者の胸に向けて、頬を傷病者の口・鼻に近づけ正常な呼吸(普段通りの息をしているかどうか)を確認します。10秒以内で「胸や腹部の上り下がりをみて」「息の音を聞いて」「頬で息を感じて」確認することが大切です。

ポイント

次のいずれかの場合には、「正常な呼吸なし」と判断します。

- 胸や腹部の動きがなく、呼吸音も聞こえず、吐く息も感じられない場合。
- 約10秒間確認しても呼吸の状態がよくわからない場合。
- しゃくりあげるような、途切れ途切れに起きる呼吸がみられる場合。

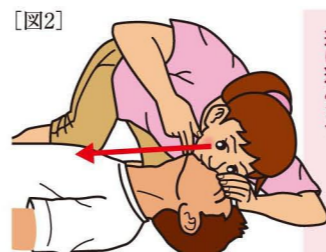
※心停止が起こった直後には、しゃくりあげるような、途切れ途切れに起きる「死戦期呼吸(あえぎ呼吸)」という呼吸がみられることがあります。これは正常な呼吸ではありません。

5 人工呼吸

正常な呼吸がなければ、口対口人工呼吸により息を吹き込みます。気道を確保し、額に当てた手の親指と人差し指で傷病者の鼻をつまみます。口を大きくあけて傷病者の口を覆い、空気が漏れないよう、息を約1秒かけて吹き込みます。傷病者の胸が持ち上がるのを確認したら、いったん口を離し、もう一度同じ要領で吹き込みます(図2)。

ポイント

1回目の吹き込みで胸が上がりなかつた場合は、気道確保をやり直し、再度吹き込みを試みます。うまく胸が上がらない場合でも、吹き込みは2回までとし、すぐに胸骨圧迫に進みます。



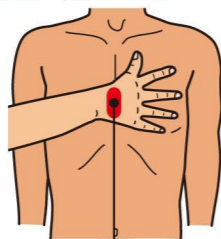
【図2】胸が持ち上がるのを確認する

小児(約1歳から約8歳)の救命処置の手順 6~8

6 胸骨圧迫(心臓マッサージ)

2回の人工呼吸が終わったら、ただちに胸骨圧迫(心臓マッサージ)を開始し、全身に血液を送ります。乳頭と乳頭を結ぶ線の真ん中に、片手の付け根を置き、肘をまっすぐに伸ばして、手の付け根の部分に垂直に体重をかけます(図3)。胸の厚みの3分の1くらいが沈み込む強さで、強く、速く、

【図3】両手の置き方



この部分で圧迫する

【図4】垂直に圧迫する



胸厚の1/3が沈み込むくらいの強さ

絶え間なく、1分間に約100回のテンポで30回連続して圧迫します(図4)。子どもだからといってこわごわと弱く圧迫しては効果が得られませんか。圧迫と圧迫の間は、胸がしっかりと戻るまで十分に圧迫を解除しましょう。

ポイント

子どもの体格に合わせて、両手で圧迫してもかまいません。

8 AEDの使用

心肺蘇生法を行っている途中で、AEDが届いたらすぐに使う準備をします。AEDにはいくつかの種類がありますが、どの種類も同じ手順で使えるように設計されています。

1 AEDの到着と準備

AEDが到着したら傷病者の頭の横に置きます。

2 AEDの電源を入れる

まずはAEDの電源を入れます。以降は音声メッセージとランプに従って操作します。(ふたを開けると電源が入る機種もあります)

【電極パッドを貼る】傷病者の衣服を取り除き、電極パッドの粘着面をすき間が空かないよう胸部にしっかりと貼り付けます。貼り付ける位置は電極パッドの絵で表示されています。傷病者の体に汗や水などがついていない場合は、水分を拭き取ってから使用します。アクセサリーなどの上から貼らないよう注意が必要です。小児用の電極パッドが入っている場合はそれを使用してください。

2 心電図の解析

電極パッドを貼り付けると、「体に触れないでください」などと音声メッセージが流れ、自動的に心電図の解析が始まります。このとき、傷病者に誰も触れていないことを確認してください。

3 電気ショック

AEDが電気ショックを加える必要があると判断すると、音声メッセージが流れ自動的に充電が始まります。充電が完了したら周囲に傷病者から離れるよう注意を促します。傷病者に誰も触れていないことを確認し、ショックボタンを押します。

4 心肺蘇生法の再開

電気ショックが完了後、音声メッセージに従い、ただちに胸骨圧迫を再開します。胸骨圧迫30回、人工呼吸2回の組み合わせを続けます。

5 AEDの手順と心肺蘇生法の繰り返し

心肺蘇生法を再開して2分胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせを5サイクルほど経過したら、AEDは再び自動的に心電図の解析を行います。以後は、心電図の解析、電気ショック、心肺蘇生法の再開の手順を約2分間おきにくりかえします。

ポイント

AEDは乳児(約12ヶ月まで)には使用できません。

AEDとは

突然心臓が止まるのは、心臓がブルブルと細かくふるえる「心室細動」によって生じることが多く、この場合出来るだけ早く心臓に電気ショックを与え、心臓の動きを取り戻す(徐細動)ことがとても重要です。AED(自動体外式徐細動器)とは、この電気ショックを一般の人でも簡単かつ確実に操作することができる機器のことです。

コンピューターが自動的に心室細動かどうかを調べ、電気ショックが必要か判断し、音声メッセージで指示してくれます。電気ショックを行うまでの時間が1分遅れるごとに、生存率のチャンスが7~10%ずつ低下するといわれています。

最近では空港や駅、デパートなど、いろいろな場所にAEDを備え付けられています。日頃からどこにAEDが備え付けられているか意識しておくことも大切です。



7 心肺蘇生法の実施
胸骨圧迫を30回連続して行った後に、人工呼吸を2回行います。この組み合わせを、救急隊に引き継ぐまで絶え間なく続けます。救助者が2人以上いる場合は、2分間(5サイクル)程度を目安に交代して、絶え間なく続けることが大切です。

7 心肺蘇生法の実施

胸骨圧迫を30回連続して行った後に、人工呼吸を2回行います。この組み合わせを、救急隊に引き継ぐまで絶え間なく続けます。救助者が2人以上いる場合は、2分間(5サイクル)程度を目安に交代して、絶え間なく続けることが大切です。

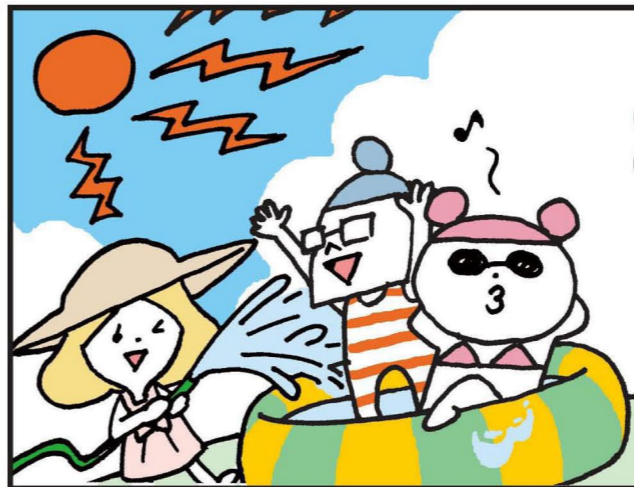
ポイント

心肺蘇生法を中止するのは、傷病者がうめき声を出したり、普段どおりの息をし始めた場合、または救急隊に心肺蘇生法を引き継いだとき救急隊が到着してもあわてて中止せず、救急隊の指示に従います。

ママ友レポート

Mama's Carefree Report

vol.06



人気の「コロケシシリーズ」一度は食べるべし！

野菜工場で購入できる良材が使用されているから

実際に旬の野菜の調理法が店内で確認できるのもいいわねー

コロケシも美味しいわー

視点を変えれば目と口で楽しめる「料理教室」にもなるわ!

衣はサクッと中はもちもち食感も味もクセになるよー

果物や各種デザートもー

高級ジュース!!

あじまのスイカも魅力的

しもせりんご村のりんごジュースは大人も子どもも幸せになれるの

ヘルシーバイキング特集2 福祉の店 アミーチ 駅前店【山口市】

なんとランチバイキング

- 大人 ¥880
- 小人 ¥550

驚きのお値段!!

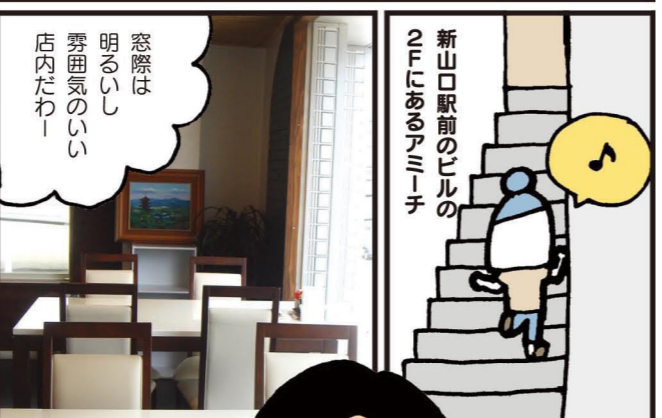
アミーチのコストパフォーマンスは最高

ワンプレートあり!

- 大人 ¥680
- 小人 ¥400

少食さんにも朗報!

※おかずおかわり無し
ご飯・スープ2杯OK
ドリンク・デザート1回のみ



ワンプレートでもこんなに豪華!

利用者さんの能力に合わせた私たちがスタッフがサポートしつつ、一緒に料理を仕上げていますよー

レストラン事業部 佐田 孝二

障害者就労移行支援をしているNPO法人の店です



もつともしっかり食べてほしい

「安かろう悪かろう」ってランチ選びじゃ大事よねー

回数券がオススメ!

ランチバイキング 11回分 ¥8,800

「あじまのスイカ」にも教えてあげよう

けんちんやひじきの煮もの... おふくろの味ね

シンプルで飽きのこないお料理たち

和食煮もの系など毎日でも食べたい手づくりの味でファン多し!

厨房の様子も見えるので安心して応援したくなるわ!



夏休み... 子どもたちがずっと家にいるし

お腹空いた!!

カレーとかハンバーグとか食べたい!!

お昼のメニューもきつんと考えなきゃ...

こんな夏のお悩みはみんなが楽しめるヘルシーバイキングで解決よ!

こっちは夏バテ中なのに...

ヘルシーバイキング特集2 オーガニック&ナチュラルレストラン 野菜畑【山口市】

直営店「野菜工場」の安心食材をまるごと使用!

地元のこだわり素材はもちろん、全国からオーガニックな食材を揃えています

山本 祥恵さん 野菜工場 野菜ソムリエ

今年の5月にオープンしたばかりの野菜畑!

新鮮だとシンプルなおいしー

NEW

しっかりと味わいの「がなご村」の豆腐「はむつみ」のお年寄りの手作り

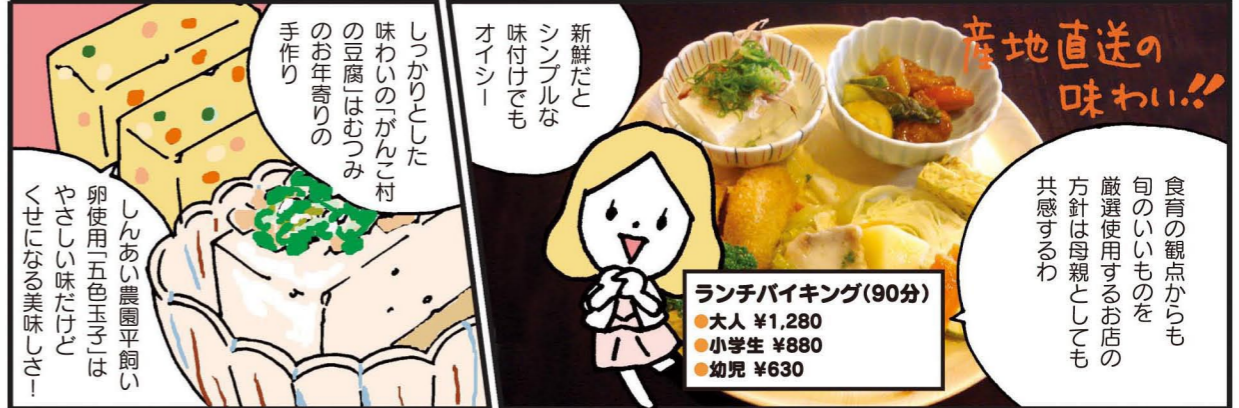
したあじま農園平飼卵使用「五色玉子」はやさしい味だけとくせになる美味しー!

産地直送の味わい!!

食育の観点からも旬のいいものを厳選使用するお店の方針は母親としても共感するわ

ランチバイキング(90分)

- 大人 ¥1,280
- 小学生 ¥880
- 幼児 ¥630



ヘルシーバイキング特集3 オーガニックレストラン サビエルカンパーナ【美祿市】



店内が
広くて子供連れでも
気軽に来られるのが
魅力よね
ベビーカーが
楽々入る

夏は
フルーツキャロット
を使ったメニュー
がオススメですよ

野菜とは
思えないほど甘くて、
野菜が苦手なお子様
にも好評です



店長
山本 幸次郎

「水菜とロースト
チキンのサラダ」
は夏みかんの
ドレッシングを
ゼリー状にして
合わせた、さわやか
な味が楽しめる
一品です!!

メニューに
それぞれ★マーク
がついてるので
★が多い
ほど
こだわり度が
高いんですって

- 大人 平日 ¥1,260 土日祝 ¥1,580
- 子ども ¥1,050
- 4歳～小学生未満 ¥650

バラエティ
豊かな料理が
揃ってるわ

自然があふれる
テラスで食べれば開放的!

29あたり
1円で
バイキングの
人気商品を
テイクアウト
できるコーナー
もあるの

パンや
スイーツも
充実して
いて飽き
ないの!

そして土・日には本格的な
チョコレートが楽しめます

子どもは
食べ終わったら
そのまま外で
遊べるしね

隣接する
店舗でも
お買い物を
楽しめるのが
幸せだわ!

ヘルシーバイキング特集4 創作地料理 はーもにー【防府市】



店頭に並ぶ
メニューは
厳選された品揃えで
一品一品が高い質で
作る方の技術の高さ
を感じるのよね!

「山口「防府」
地元ならではの
食材が生きる
料理をつくります

店長
関 さん

そんな
はーもにーの
目玉は
なんと言っても...

高級食材
「鱧」を使った
防府の新しい味
「鱧ソメメン」!!



食感ほろろととろとろと
なっていておいしい味
ちやるる

防府は鱧の水揚げ
量が全国でも
トップクラス
なんですって



他のメニューも
ひと手間かけた
上品な味付け

- ランチバイキング(90分)
- 大人(中学生～64歳) ¥1,600
 - シニア(65歳以上) ¥1,400
 - 子ども(小学生) ¥900
 - 幼児(3歳以上) ¥400
 - ※3歳未満無料

ヘルシーバイキング特集5 旬菜厨房 奈のは【防府市】



奈のはは
天井の高い
お洒落な店内!

その上、複雑
しつこいメニュー
料理が選べるので
並べられていく
嬉しいわ!

ジャンルにこだわらない
品数の豊かさが当店の
自慢です。

毎日違った趣向で
楽しんでいただくために
月ごとのイベント
カレンダーを
作成しています。



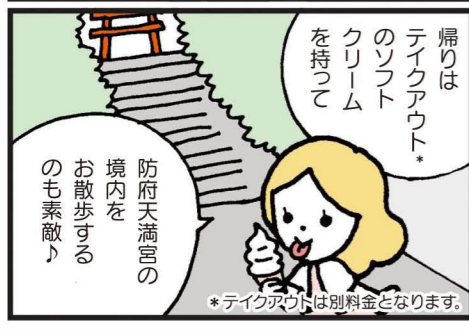
店長
山本 守 健 さん

イベントカレンダーは
ホームページで
確認できます。
<http://www.mhr.jp>
MIHORI で検索

地元の野菜を使った
小郡「メイリリー」の
ロールケーキは
絶品!!

22種類を
揃えたドリンクバー
も人気!!

お店で渡された
コインを使って
自販機でドリンクを
選べるんだけど...
どれにしようか
迷っちゃう☆



帰りは
テイクアウト*
のソフト
クリーム
を持って

防府天満宮の
境内を
お散歩する
のも素敵!

*テイクアウトは別料金となります。

へー 握り寿司の日や
ピザ、パン、サラダの日が
あるわ

よくばり
デザートの日
が気になる～



- ランチバイキング(時間制限無し)
- 大人 ¥1,580
 - 子ども(小学生) ¥850
 - 幼児(4・5歳) ¥400

メニューが豊富
だから1日30品目
をクリアできてっ
たよ!!



小泉小児科
院長 小泉 明先生



小泉小児科

●山口市大市町3-51
●TEL 083-922-0009
●休診日/土曜午後・日曜・祝日

Dr. Q&A

期間限定で好きな鼻を選んでオリジナルのスूपカレーを作れちゃうコーナーもあるの

定番の徳地産手作り田舎こんにゃくや

下関 福永さん家の水耕栽培野菜盛りはバテ気味のママの味方ね

スイーツも充実のラインナップ

ケーキや冷たいデザートはもちろん、冷房で嬉しい、温かいおしるこも楽しめます

どのお店も四季折々の旬の素材を使用したメニュー構成で

家族みんなで楽しめるのがバイキングの醍醐味！

健康的!!

食べ放題のバイキングとは、欲張って食べきれない程お皿に盛るのはマナー違反。

何度席を立つてもいいから「ちびとぎ」「たくさんも守ってね♡」

ヘルシーバイキングは健康のバランスを考えた野菜中心のメニューで女性には特別嬉しいわ♡

この夏は食べ放題もキレイ♡

お腹いっぱい

プール熱とは、ウイルス性結膜炎の一種である咽頭結膜熱のこと、初夏から秋にかけて多い夏かぜの一種。原因はアデノウイルスで、このウイルスに感染している子の目やにやのどの分泌物、便などが感染源です。プールの水から感染することが多いのでプール熱と呼ばれています。プールに入らない赤ちゃんにはあまり見られず、幼稚園児や学童に多い病気ですが、感染力が強いので、兄弟から赤ちゃんとうつることもあります。

治療としては、ウイルス感染に直接効く薬はほとんどなく、アデノウイルスも同様です。安静と水分補給が大切です。予防法としては、日常生活でうがい手洗いを徹底しましょう。プールから上がった後は、シャワーでしっかりと体を洗い流し、体についた菌が口や眼などの粘膜に付着するのを防ぎます。また、目や口を拭く機会が多いタオルを、他人と共用するのは避けましょう。

プール熱は症状がはっきり出るので、診断がつきやすい病気です。ただしプール熱に似た症状で、通称「はやり目」と呼ばれる流行性角結膜炎という病気もありますので、自己判断はせず、小児科を受診して下さい。

手足口病とは、腸の中にいる数種類のウイルスが原因で起こる夏かぜの一種で、生後6カ月〜4歳頃の幼児に多い病気です。せきや唾液などの飛沫感染のほか、便からウイルスが排泄されて口から感染することもあります。

病名のとおり、手足と口にできる水泡状の発疹が特徴です。手のひら、足の裏、口の中に米粒大の水泡ができ、37〜38度の発熱が出る場合もありますが、たいてい1〜2日で下がります。

下痢や嘔吐を伴うこともあります。

対処法としては、脱水状態にならないよう、水分の補給を充分に行いましょう。口の中の発疹が破れると、痛みが生じて食

Q プール熱の予防法・対処法を教えてください。

幼稚園に通う子どもが、去年プール熱にかかりました。目が腫れて、目やにがひどくなり発熱もしました。今年もかかるのではないかと心配しています。予防法、対処法などあれば教えてください。

A 日常生活でのうがい手洗いを徹底しましょう。

治療としては、ウイルス感染に直接効く薬はほとんどなく、アデノウイルスも同様です。安静と水分補給が大切です。予防法としては、日常生活でうがい手洗いを徹底しましょう。プールから上がった後は、シャワーでしっかりと体を洗い流し、体についた菌が口や眼などの粘膜に付着するのを防ぎます。また、目や口を拭く機会が多いタオルを、他人と共用するのは避けましょう。

Q 手足口病に感染したようですが…

4歳になる息子の手足にブツブツができました。口内炎も出ているらしく食欲もありません。調べてみると手足口病のようなのですが、自然に治るものなのでしょうか？

A 水分補給を充分に行い、水泡をつぶさないよう気をつけましょう。

事や水分が摂りにくくなります。熱いものや刺激の強いものは避け、あまりかまずに飲み込めるやわらかい食べ物を与えてください。水分は、牛乳・麦茶・みそ汁などで補給します。

手足の発疹や水泡に対しては特別なケアは必要ありませんが、水泡がつぶれると細菌に感染しやすいので、患部は清潔にしておきましょう。お風呂では水泡が破れやすくなるので、あまりこすらないようにしましょう。

発疹は1週間以内には自然に治りますが、まれに髄膜炎を起こすことがあるので、高熱・頭痛・痙攣や嘔吐などの症状がある場合は、医師の診察を受けて下さい。

Q 食べ放題のバイキングとは、欲張って食べきれない程お皿に盛るのはマナー違反。

何度席を立つてもいいから「ちびとぎ」「たくさんも守ってね♡」

ヘルシーバイキングは健康のバランスを考えた野菜中心のメニューで女性には特別嬉しいわ♡

この夏は食べ放題もキレイ♡

お腹いっぱい

Q 手足口病に感染したようですが…

4歳になる息子の手足にブツブツができました。口内炎も出ているらしく食欲もありません。調べてみると手足口病のようなのですが、自然に治るものなのでしょうか？

A 水分補給を充分に行い、水泡をつぶさないよう気をつけましょう。

事や水分が摂りにくくなります。熱いものや刺激の強いものは避け、あまりかまずに飲み込めるやわらかい食べ物を与えてください。水分は、牛乳・麦茶・みそ汁などで補給します。

手足の発疹や水泡に対しては特別なケアは必要ありませんが、水泡がつぶれると細菌に感染しやすいので、患部は清潔にしておきましょう。お風呂では水泡が破れやすくなるので、あまりこすらないようにしましょう。

発疹は1週間以内には自然に治りますが、まれに髄膜炎を起こすことがあるので、高熱・頭痛・痙攣や嘔吐などの症状がある場合は、医師の診察を受けて下さい。

Q 食べ放題のバイキングとは、欲張って食べきれない程お皿に盛るのはマナー違反。

何度席を立つてもいいから「ちびとぎ」「たくさんも守ってね♡」

ヘルシーバイキングは健康のバランスを考えた野菜中心のメニューで女性には特別嬉しいわ♡

この夏は食べ放題もキレイ♡

お腹いっぱい



創作地料理 はーもにー

- 防府市松崎町1-20 まちの駅「うめてらす」内
- TEL/0835-28-7778
- 営業時間/ランチバイキング 11:30~15:00
喫茶・軽食 15:00~17:00
ディナーバイキング 17:30~20:30
- 定休日/無休 ※水曜日は喫茶・軽食のみ

福祉の店 アミーチ 駅前店

- 山口市小郡下郷1256-12 2F
- TEL/083-976-5226
- 営業時間/10:00~16:00 (LO15:30)
- 定休日/無休
- http://amici-ss.sblo.jp/

旬菜厨房 奈のは

- 防府市鐘紡町7-1 ロックシティ防府1F
- TEL/0835-27-5911
- 営業時間/11:00~16:00/17:00~22:00
- 定休日/無休
- http://www.mhr.jp/nanoha.html

オーガニックレストラン サビエルカンパーナ

- 美祢市美東町真名841-1
- TEL/08396-5-4001
- 営業時間/11:00~15:00 (LO14:30)
- 定休日/第2・第4火曜日
- http://www.kol-net.jp/

オーガニック&ナチュラルレストラン 野菜畑

- 山口市中原1-1 サンルート国際ホテル山口1F
- TEL/083-922-0008
- 営業時間/モーニング7:00~10:00
ランチ11:00~15:00
ディナー17:00~21:00
- 定休日/無休

取材店舗情報

取材店舗情報

取材店舗情報

取材店舗情報

取材店舗情報

取材店舗情報

取材店舗情報

奈穂子の部屋

Naoko no Heya



子育て中のママを
お招きしての楽しいトーク。
今回のテーマは
“子どもが産まれて変わったこと”。

津山奈穂子

つやまなおこ
山口県出身。フリーリポーター。
yab「Jチャンやまぐち」
をはじめ、テレビを中心に活動。
2児の母として、子育てにも奮闘中。



奈穂子 おふたりは、どこでお知り合いになったんですか？
ゆき 初めて出会ったのは、地域交流センターでした。定期的に母子相談や茶話会などあって、何度か顔を合わせているうちに仲良くなったんです。
ともみ 他にも数人いるんですが、みんな子どもが同じくらいの月齢だったので、自然と仲良くなりました。

に増えたよね。
奈穂子 地域の皆さんが、子どもの成長と一緒に見守ってくれているようで、安心しますよね。
**新しい世界を
楽しめる。**
ともみ 子どもが産まれてからは、生活のリズムもまったく変わったなあ。
奈穂子 どんなふうになりました？
ともみ それまでは、夜型だったけど、今では完全に朝型。出かけるのも、朝早い時間が多い。朝って気持ちがいいし、子どもも車の中で寝てくれるからラクなんです。

**地域とのつながりが
深まった。**
ゆき 近所にこういう場所があるのはすごく心強いよね。
奈穂子 仕事から離れて家庭に入ると、なかなか人と出会う機会も少なくなりますからね。

ゆき 私朝型になった！夫婦でカフェめぐりするのが好きなんだけど、前はランチだったのが、今はモーニングに行くようになったよ。
奈穂子 なるほど！それはいいかもしれない！

ともみ 私も子どもを連れて散歩することが多いから、近所に知り合いが増えたよ。子どもがいると、おじいちゃん、おばあちゃんまで声をかけてくれる。今まで接することがなかったいろんな年代の人と仲良くなれるよね。
ゆき 子どもが風邪をひいたときも、いつの間にか広まっていて、行く先々で心配してもらえたり、よく行くスーパーの店員さんには、「歯が生えてきたね」と言われたり。そういうことが、すごく温かくてうれしくなる。

ともみ 子どもに合わせることで大変かなと思ってはいたけど、始まってみるとそんなに苦じゃなかった。今では子どもに合わせた生活が当たり前になってきたし。
奈穂子 それにしても、お子さんは今ようやく自分で歩けるようになった

年齢ですよ。出かけるのも大変じゃないですか？
ゆき 歩きだす前の方がラクだったかも(笑)。今は、じっと座っていることができないんです。
ともみ うちも最近は、チャイルドシートを嫌がっちゃって。
奈穂子 ちょっと遠出するときなどは、どうしてますか？
ともみ うちの子は鍵とかジャラジャラするものが好きだから、ぐすり出したら鍵を渡して遊ばせておきますね。
ゆき 私は、スマートフォンに子どもの好きな動画や音楽を入れてます。あと、最近はずっと用のアプリもいろいろあるからインストールしてます。こうやって、触ると絵や音が出るものとかあるんですよ。これがあれば、しばらくは大丈夫。
ともみ 奈穂子(使いながら)へー!! 便利!!
ゆき 美容院とか、ちょっとおとなしくしてほしい場所では大活躍ですよ。30分くらいはなんとかなる(笑)。

らも、お二人とも楽しんでいる感じですね。
ともみ 子どもが産まれてからは、生活にメリハリがついたように思えます。前は、自分の気の向くままに感じてたのが、今では、どうやって自分の時間を作るのかと考えるようになったし。ちゃんと計画を立てて行動しないと、物事がスムーズにいきませんからね。
ゆき 計画を立てても、計画どおりにいかないことが多いくらい(笑)。でも、それをストレスだと思わず、楽しむようにしてます。
奈穂子 物は考えようですよ。ポジティブに転換できることは素晴らしいと思います。
ゆき 何でも楽しもうと思えば楽しめるものだと思います。幸せも、その人の感じ次第。小さいことでも、楽しいとか、幸せだと思えるような、そんな子どもにも育ててほしいなと思ってます。

奈穂子 初めての子育てに奮闘しながら、
**考え方を変えて、
子育てをもっと楽しむ。**
奈穂子 初めての子育てに奮闘しながら、

ともみ 毎日大変なこと多いけど、そればかりじゃないですよ。毎日、ちゃんと幸せをもらってる。ハイハイができるようになったり、寝返りをうつるようになったり、離乳食をちゃんと食べるようになったり。すごく些細なことなのに、とにかくうれしいです。
奈穂子 子どもの成長って、小さなことでも感動しますよね。そういう日々の幸せを見逃さないように、これからも見守っていききたいですね。



ともみさんのコレ! 神戸で購入した香水。「バニラやゼラニウムなど、自分の好きな香りを調合して作ってもらったオリジナル。この香りがあれば、いつでもテンションUP! 出産も、コレをつけて臨みました!」



ゆきさんのコレ! 6年前に購入したカメラ。「結婚前に買ったものですが、今では夫婦と一緒に使っています。撮り貯めたものを見返すと、子どもの成長がよくわかるので、これからも撮り続けます!」



**ともみさん
(和木町出身)**
1歳2ヶ月の
男の子のママ



**ゆきさん
(宇部市出身)**
1歳2ヶ月の
男の子ママ



BANG BAN! BANG!

日記

萬治香月のできごとスナップ

2011.5~7



6/26◎ ドンちゃん
最近、犬や猫が飼いたいと言う娘。弟がいるからいいじゃない(笑)とごまかしていたところ…。ご近所に待望のニューフェイスが♡すでに愛着十分!



6/3◎ 小運動会(やまさん撮影)
カメラ片手に我が子を眼で追いつけた私…。スタートした途端、動揺して撮影は惨敗。次の行事はやまさんに任せて肉眼に焼き付けることにする(笑)



5/21◎ 待ってました!
ご近所さんのお庭で豊作となったさくらんぼ狩りが解禁! 野趣あふれる甘酸っぱいさくらんぼに子ども達大喜び! あっという間のイベントでした!



5/7◎ いとしの鯉のぼり
展示最終日に家族みんなで慌てて出かけた先は、山口市中心商店街! 初めてアーケードで人目を気にせず記念撮影をしてしまいました!



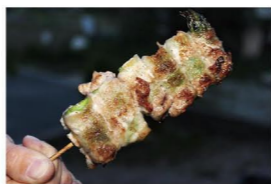
6/29◎ 暑さに負けて…
すでに連日プール登場! いつも「ダメ〜!」と叱ってくれる近所のお姉ちゃんと、この日はプールで意気投合(笑)。実は一番気の合う二人だったり。



6/5◎ 畑の土ってフワフワ
山口県児童センターの行事に御近所のお友達と参加。さつま芋の苗植えを初体験! 何から何までお世話いただいて感謝です。秋の収穫が楽しみ♡



5/26◎ また行こうね!
お友達を誘って山口県児童センターへ。雨の日に頑張って出掛けて大正解! 子ども達も楽しめたし、何よりママ同士お話をできてリフレッシュ♡



5/8◎ ん〜絶品!
子ども達に大人気、やまさん自慢の焼き鳥! 中でもアスパラ豚バラ巻はこの日の最高傑作! うちの子も達…将来、呑み助になること間違いなし(笑)。



7/1◎ 食べ過ぎだと思ふ
昨年の夏に金魚すくいであちやちや来た可愛いペット。好みのえさが見つかって、水槽の前を通る度にみんなが寄ってくるもんだから…。



6/6◎ そりやないよ!
遠足で徳山動物園へ。大型バスにお弁当、きりんの赤ちゃん、ぞうさん! ママ「何が一番楽しかった?」娘「ボールプール!」…ハア〜(脱力)



5/27◎ かんじわるい?
ひらがなドリルを気が向いた時だけ広げてお勉強する娘。添削途中で思わず震感…。確かに「鑑」って難しいと思いうけど、この答えは一体どこから(怖)。



5/9◎ 母の日
娘が選んでくれたプレゼント。添えられたお手紙に成長を実感しながら、数年前に初めて一輪のカーネーションをもらった時の喜びをふと思い出す。



7/2◎ 新生ドレミ
卒園入園の入れ替わりで過去最高人数を記録した、幼稚園のドレミサークル! 経験値が高いメンバーの余裕の子育てトークが、今、ものすごく好き。



6/12◎ わ〜い! 雨だ!
梅雨で盛り下がるといふや…大盛り上がり! 裸足で水たまりに走り込んで、毎日大はしゃぎ! やまさんの屋根代わりの傘も空しく…濡れ放題!



5/30◎ オーナーのあすかちゃんと
小郡上郷にあるスープカレー専門店「SoupFULL」へロケ。お野菜たっぷり&スパイスで気分爽快! お子様連れも安心して行けるお店です♡



5/20◎ 夕々の産婦人科
出産したのは私の幼馴染み(祝)。赤ちゃん誕生ってなんて幸せなんだろうと改めて感じながら…新生児の抱き方をすっかり忘れた自分に驚く(焦)。



萬治香月

ばんじ かつぎ/主婦、時々司会業。山口県を中心にテレビ・ラジオCMのナレーター、リポーターとして幅広く活動中。夫(やまさん)と長女(5歳)・長男(1歳)の4人家族。山口市在住。

no.06
天津 厚司さん(40)

あまつ あつし
1970年生まれ。島根県出身・山口市在住。衣料品店・居酒屋経営。奥様と遥希(はるき)ちゃん(2歳)、友希(ゆうき)ちゃん(0歳)の4人家族。

イクメン

図鑑



子ども達とても仲がいいですね。そうなんです! 子ども達が喜ぶので、家にいる時はずっと一緒に遊んでいます。

子ども好きなんですな。

それが、元々子どもは苦手だったんです。だから長女が生まれるまでは自分に子育てができるのか?と心配でした。でも生まれてすぐに、初めて抱きかかえた瞬間からイクメンになりましたよ(笑)。

そんなに急に変わったんですか(笑)。

性格が変わったと思います(笑)。元来、何事にもせっかちだったのですが、子どものペースに合わせているうちに、「待つこと」ができるようになったんです。生活もガラリと変わりました。仕事柄、夜遅くに帰宅することが多いのですが、朝は早起きして子どもと遊んでいます。その後、保育園に送るまでが私の日課になりましたね。

どんな子どもに育って欲しいですか?

何か自分の好きなこと、やりたいことを見つけて、自分の世界を持った子に育って欲しいと思います。

将来2人とはどんな親子関係を築きたいですか?

今と同じように、大きくなって一緒に遊べる、友達のような関係でいられたらいいと思います。私はバイクとお酒が好きなので、そんな趣味の世界を子ども達と、友達のように共有できたら最高ですね。

イクメン大募集!

このコーナーにご登場いただける子育て中のお父さんを募集しています。自薦・他薦は問いません! あなたの周りの「イクメン」をご紹介ください。

【応募方法】Eメールにてご応募ください。件名に「イクメン募集」、本文に「お名前」「年齢」「ご連絡先」「推薦文」をご記入の上、写真を添付し、送信してください。携帯の方▶右のQRコードを読み取って送信ください。PCの方▶info@mamatoko.com

携帯電話で読み取ってアドレスを取得してください。



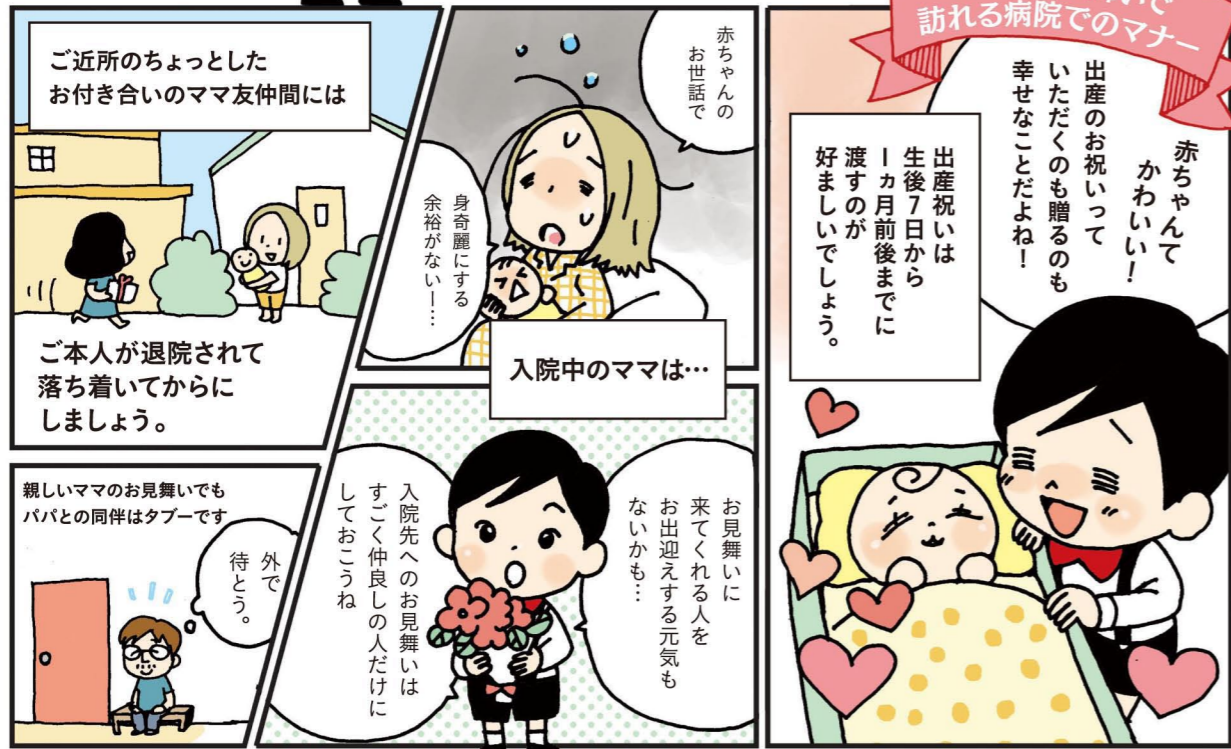


ボク、しょう君！
ママたちを知って欲しい
ボクでもできる
マナーを紹介！

マナーマスター しょう君の

お作法教室

【出産のお見舞い・お祝いの作法】



キッズ Kids Interview インタビュー



子どもたちに今、気になっているコト、流行っているもの、将来の夢、悩みなどなどをインタビュー。イマドキの子どもたちの意外? な一面が発見できるかも!?

きはら ゆうき
木原 悠貴くん
小学6年生



野球を始めたのはいつ? 小学4年生のとき。最初はサッカーに興味があったんだけど、お父さんの勧めもあってスポ少に入った。実際にやってみたら面白くて、どんどんめり込んじゃった。

ポジションは? ポジションは? キャッチャー。初めての練習試合でいきなり任されてビックリした。バッターがバットを振ったとき、思わず目をつぶってしまった。難しいなって感じた。でも、同級生のプレーを見て、自分もあんな風に上手になりたいって強い気持ちが生まれた。

どのくらい練習してるの? 水・金・土・日曜の週4回。平日は放課

後、土日は朝から夕方まで。体は疲れるけど、つらいとは思ったことはない。イチローの本を読んだことがきっかけで野球ノートも作った。毎回試合の後に反省や目標をノートに書くようにしているよ。実際にプロ野球を観戦して、自分なりに研究もしてる。

野球をやっているうれいときは? チームがピンチのときに相手チームの盗塁を阻止できたとき。ボールを速くに投げられるようになったときや、バッティングでボールがバットの芯に当たったとき、良いプレーをしたときに監督やコーチ、仲間から「ナイス!」と声をかけられるのも気持ちいい!

一番印象に残っている出来事は? 大事な試合で3ベースヒットを打ったこと。4番バッターを任されているのだけど、なかなか結果が出せなくて…練習日以外もバッティングの特別練習をしてもらっていたから、その成果が出せた!と思うととてもうれしかった。残念ながら試合には負けてしまったけど、自分としてはいい試合だったと思う。

野球を始めて変わったことは? 敬語が使えるようになったこと。野球を続けることで、挨拶や礼儀、感謝の心が身についたように思う。

これからの目標は? ガンガン打ってしっかり守れる強いチームになりたい!大人になっても野球はずっと続けていきたいな。



親子で

カンタン

工作教室

☆夏のリースを作ろう

夏休み、海に出かけることも多いでしょう。キラキラと宝物のように光る貝がらやシーグラスを拾って来て、夏のリース作りをしてみましょう。

用意するもの



- 貝がらやシーグラス ●段ボール
- 麻ひも(白っぽい色の方が夏らしく仕上がります)
- 木工用ボンド

作り方



①段ボールを丸く切って、中も丸くくりぬきます。



②段ボールに切目を入れ、麻ひもの端を引っ掛けてぐるぐる巻き付けていきます。
※麻ひもはあらかじめ適当な長さに切っておきます。



③布ひもが短くなったら、次のひもと結んで続けて巻き付けます。



④段ボールが麻ひもで隠れるまで巻き続け、巻きはじめまで戻ったら切目に引っ掛けて留めます。



引っ掛けひもをつけてできあがり。

完成!



⑤ボンドで貝がらやシーグラスを飾りつけていきます。
※ボンドが乾くまで、横にしたまま置いておきます。

[指導・協力] 椿松真実子先生(アトリエほっと)
山口市木町2-15 TEL083-921-3450