



ママインタビュー

Vol. 22



天然石アクセサリー「ナナイロネイロ」
オーナー/アクセサリデザイナー

高下恵美子さん

高下恵美子さん Emiko Takashita

1977年生まれ、福岡県出身。幼少の頃から絵を描くことが得意で、高校はデザイン科を志望し、商用・パッケージデザイン等を学ぶ。卒業後は、バーテンダーとしての勤務経験もあり。22歳で結婚し専業主婦に。23歳で出産。独学でアクセサリ作りを習得する。夫と、この春小学6年生になる長男の3人家族。

「ナナイロネイロ」
山口市大内御堀500-63 TEL:083-927-8920
営業時間/10:00～16:00 定休日/毎週水・木曜日、第1・第3日曜日

ブログ「ナナイロネイロ 虹子(nanako)日記♪」 <http://ameblo.jp/7ironeiro/>

天然石(パワーストーン)を使ったアクセサリが人気のナナイロネイロ。オーナーの高下さんは、ハンドメイドイベントへの出店がきっかけで、ワークショップやカルチャー教室の講師としても活躍中です。この度、念願の店舗をオープンされました。お店のことや、ご家庭でのお話を伺いました。

— 店名の由来は何ですか？
幼い頃から絵を描くのが得意で色が大好きなので、七色の虹と私の好きなアーティストの曲からヒントを得ました。好きなものに囲まれた、とても幸せな空間です。
— 木の風合いがとても素敵なお店ですね。
ありがとうございます。趣味で

始め、そのうちネット販売するようになりました。いつかアトリエを兼ねたお店が欲しいなと思っていましたが、委託販売していた雑貨屋さんが移転するというので、急に夢が叶って驚いています。
— 夢を実現するために、大切なことは何でしょうか？
お金や努力が必要な場合もあり

ますが、何よりもポジティブでいること。これから起こる未来に対して、不安や恐れを抱えていても仕方ありません。頭の中で、良いイメージを描くことが大切です。あとは直感を信じること。天然石を選ぶときも同じで、お客様の直感で選ぶようにとお話しています。
— 石の意味から選ぶのは？

もちろん、それぞれの石に意味もあり、どこに着けるかでも変わってきます。でもそれは、他の誰かが決めたこと。自分がどう感じるかが一番大事なんです。アクセサリは、身につけて嬉しくなるものじゃないと。そのプラスの気持ちが出るといいと思います。
— 自分が好きだと思えるもの身につけるといいことですね。
石に過剰な期待を寄せて依存するのではなく、自分なりの意味や約束を込めて頑張る。そのため証だと捉えていただきたいですね。

— なぜ天然石を使われるようになったのですか？
実は、私は数年間うつ病でした。回復へ向かっていた頃に友人からもらったローズクォーツの原石が、日に日に変化していったんです。自分が元気になるにつれ、石も透明度が増し、きれいになるといふ不思議な体験をして以来、天然石の魅力にとりつかれました。
— 活発な高下さんが、うつ病だったなんて想像しがたいです。

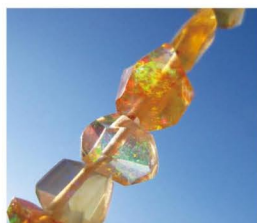
私が重度のうつ病だったことを話す時、皆さん同じように驚かれます(笑)。息子が2歳半の頃、県外に引越したんですが、環境の変化に対応できず、精神的に参ってしまったんです。息子が小学一年生の秋、このままではいけないと思い、薬をやめることを決意し医師に相談しました。急に薬をやめることはとても危険なのですが、私の場合には運よく成功し、その後はうつ病だった数年間を取り戻すかのように一気に元気になりました。
— ご家族も喜ばれたでしょうね。
うつ病の間は、無感動・無感情・無関心だったので、喜ぶこともなければ、怒ることもありませんでした。薬をやめてしばらくしたある日、息子の一言に私が大笑いしたんです。家族みんなが一瞬驚き、その後は、みんなで大笑い。その時、今まで全然笑っていなかったこと、家族を笑わせていなかったことに初めて気づき、ずっとこうして笑いながら過ごしていきたいなという気持ちが復活しました。

— その後の子育てには、どのような変化がありましたか？
母親に余裕がないと子どもは甘えられないということに気づいたので、話しかけられたら、何かしていても作業を中断して聞くようになりました。息子の言うことをきちんと受け止めてあげたいと思い、いつもそうやって態度を作るようになりました。
— 辛かった経験も、こうして活かされているんですね。
苦しかった数年間をずっと支えてくれた主人や家族には、本当に感謝しています。それを経てやることですが、人の意思で人生を決めるのではなく、自分の気持ちに素直に生きられるかということとは、とても大切だと思いました。
— これからも笑顔が絶えないご家庭&お店になりそうですね。
外まで笑い声が聞こえるようなお店にしたいですね。気軽に立ち寄れて、誰もが元気になる。そんなパワースポットみたいなお店になるといいなと思います。

パワースポットみたいなの、そんなお店になるといいなと思います。



家族の記念日には大きなケーキを作ります。苺は、福岡の実家で栽培している博多あまおうです！



燃えるような遊色が美しいファイヤーオパールビーズ。時間を忘れて見つめてしまい、よく周りに怒られます(笑)。



ちょっと不思議な写真を撮るのが好き。いつも、目に見えないものが写るんじゃないか…と狙っています(笑)。



主人と息子の大好物のハンバーグ♪今のレシピにたどり着くまで何度も試行錯誤しました。

ステップ2 行動に合わせて収納を考える

軽いモノやめったに使わないモノを

あまり使わないモノ → 手が届きにくい

パツと取れるモノ → 軽いモノなら取り出しやすい

よく使うモノ → 取り出しやすい

大きくて持ちやすいモノ → かがむことになる

行動に合わせて収納することで無駄な動きがなく、短時間で調理できるようになります。

湿気があるので、食品収納はNG
ゴミ箱が近いと便利!

調理に使う道具やこまごまとしたモノを

火を使う時に必要なモノを収納(鍋や調味料など)

今日から素敵にだらジェンヌ

特集 整理・収納入門

キッチン編

だらだら奥様も

子育てが忙しくて、どんどんキッチンが散らかっちゃう...?

このままじゃダメ! でもどーしたらいいのかわからない... そんな奥様、いらっしゃいますか?

えっ 私のキッチン...?

春からお弁当も始まるし、キッチンだけでも片付けて使いたいよね...

どうなの...?

片付け方法 教え

知りたいです

ステップ3 グループごとに定位置収納

よく使うモノ同士をグループ化してもいいのね。

グループで収納することで探す手間が省けます。

調理ゾーン

引き出しは一段ごとにグループ化すると便利!

例)

- コンロ回りゾーン: 鍋.....鍋、フライパン; 調味料.....しょうゆ、みりん、酒など
- 水回りゾーン: ボウル類.....ボウル、ざる、バットなど
- フリーゾーン: ラップ類.....ラップ、アルミホイルなど; 軽い調味料.....こしょう、塩、砂糖など

例)

- カトラリー.....はし、スプーン、フォーク
- 調理器具.....おたま、フライ返しなど
- 乾物.....袋物の食材など
- ティーセット 紅茶、コーヒー、ミルクなど

「だらジェンヌ」って何ですか?

だらけていてもお部屋はキレイ。そんな女性のことよ!

なにソレ 私にもなりたくない!

これから紹介する3つのステップでだらジェンヌになれる整理収納術が学べますよ

まずはキッチンのモノを全て出して下の図のように分けてみてください。

講師紹介

やまでら わかな
mamatoでおなじみ(?)のイラストレーター。山口市在住。2児の母。だらけつつも片付けられる女性を目指し、整理収納アドバイザー1級を取得。だらジェンヌ第1号。

素直になろう!

ちなみにモノを探したり、片付けに迷う時間が1日5分減ると約30時間も自由な時間が入りますよ。

ケースごとにグループ化するとざっと使えます!

お弁当グループ...お弁当箱、ピック、バラ、アルミケース

上部の収納には百円均一の取っ手付ケースがおすすめです!

※購入前に収納場所や収納するモノのサイズを測ってね

ステップ1 モノを減らす

図の右側だけ残していきましょ。

好き

- お気に入り
- よく使う
- 良い思い出がある
- たまに使う
- 使わないけどかわいくて好き

まあまあ

嫌い

- いつか使うかも
- めったに使わない
- 今の気分じゃない
- なんとなく嫌
- 良くない思い出がある

処分しちゃおう!

2012.3.22 お迷い品

処分を迷っているモノは「お迷いBOX」へ入れてとりあえず保管。
※1年保管して使用しなければ処分の対象に

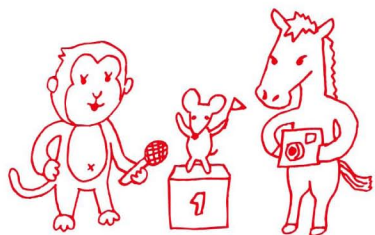
ピミョー

だらジェンヌはお気に入りに囲まれて生活します!

減らしたらスッキリ!

後はテキトーにしまっただけね!

のちのち楽をするためにはここからが正念場です!!



キッズインタビュー

no.10 小林 瞭馬くん(小学5年生)



—今、夢中になっていることを教えてください？
—ジャグリングを始めたきっかけは？
小学1年生のときに行ったお祭りで、ジャグリングのパフォーマンスを見たのがきっかけ。ワークショップに参加したらとても楽しくて、お母さんに道具を買ってもらった。最初の頃は遊びのひとつとしてやっていただけ、そのうち本格的に習いたくなって、ジャグリングの教室に通い始めるようになったんだ。

—どのくらい練習しているの？
月に2回、教室に通っている。そこで出会った3人で「ドラゴン・セーバー」というジャグリングのチームを組んで、地元のイベントなどで活動しているんだ。最初は人前で披露するのが苦手だったんだけど、技が上達するにつれて楽しくなってきた。緊張することも最近は少なくなってきたよ。
—どんな道具を使うの？
ステージで使うのは、ボール、ポイ、ディアポロ、クリスタルボールなど全部で6種類。一番得意なのは1年生のときからずっと練習を続けているストークスティック。

最近、新たにクラブにもチャレンジャーしてる。
—スコいねージャグリングをやって一番嬉しいのはどんなとき？
技がビシッと決まってお客さんから拍手をもらえたとき！
—難しいところは？
技を決めるタイミングや道具を投げるスピードなど、3人の息を合わせるところ。パフォーマンスの構成を考えるのも大変だね。お客さんに楽しんで見てもらえるように、いつも3人でアイデアを出し合って演技を組み立てているよ。
—今まで一番思い出に残っているステージは？
シーモール下関で行われたストリートオーディションのグラウンドチャンピオン大会かな！3年連続で出場して高得点ももらえたんだ。
—昨年のジャパンジャグリングフェスティバルのキッズ部門で、ストークバム賞を受賞したのも、うれしかった！
—最後に、これからの目標を教えてください？
もっともっとハイレベルな技に挑戦して、県外のイベントにも呼ばれるようなジャグラーになりたい！だから、教室がない日もDVDで他のパフォーマンスの演技を見て、自分なりに研究してるよ。将来的には、月に1回習ってるアニメーションダンスを取り入れたパフォーマンスができればいいなって思ってるよ！

キッズ大募集!

このコーナーにご登場いただける小学生を募集しています。自薦・他薦は問いません! あなたの周りの「キッズ」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「キッズ募集」、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。

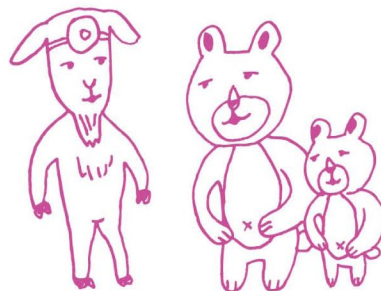


Dr.

まつお小児科医院
院長 松尾 清巧先生



教えてドクター



まつお小児科医院
山口市維新公園5丁目4-28
TEL / 083-924-4970
休診日/火曜・木曜午後・祝日

今回のテーマ

風疹

春は入園や進級などで環境が急激に変わる時期です。気温の変化が激しく体調を崩しやすいことに加え、集団生活の中で病気がうつる機会も多くあります。そこで今回は、せきやくしゃみなどの飛沫によって感染する風疹について、まつお小児科医院の松尾清巧院長にお話を伺いました。

風疹とは

風疹は、風疹ウイルスに感染することで発症する病気です。発熱や発疹などの症状がはしかによく似ていますが、はしかほどは重くありません。潜伏期間は2〜3週間、せきや鼻水、発熱のほか、全身にかゆみを伴う小さな発疹が出るのが主な特徴になります。
また、発疹が出る少し前から、耳の後ろや首の周囲にあるリンパ線が腫れてきて、痛みを伴うこともあります。だいたい3〜5日ぐらいで回復しますが、発症に気付かないうちに回復していたり、逆に完治までに

対処と予防法

有効な治療薬はこれといってありません。発症した場合には、せきや鼻水、発熱などの症状を抑える対症療法を行います。高熱が続くと入院が必要な場合もありますが、多くの場合は自然に治ります。
日本では、2006年より風疹とはしかのワクチンを合わせた混合ワクチン(MRワクチン)の定期接種が法律で定められています。MRワクチンは1回の接種で95%以上免疫を獲得できる優れたワクチンですが、時間の経過とともに免疫が弱まるため、追加接種が必要となります。こ

母子感染のリスク

風疹自体はそんなに恐ろしい病気ではありません。しかし、妊婦が妊娠初期に初めて感染すると、胎児に影響を及ぼし、白内障や緑内障・心疾患・聴力障害などの先天性異常を持つ赤ちゃんと生まれるリスクが高くなります。妊娠前に、医療機関で抗体の有無を調べ、必要であればワクチンの接種を受けることをおすすめします。
ワクチンを接種する場合は、安全を見越して3ヶ月間(接種前1ヶ月+接種後2ヶ月間)の避妊が必要です。ワクチン接種の料金は医療機関によって異なるため、事前に確認してから来院されることをおすすめします。



イクメンインタビュー

no.10 ひらもと たかのり 平本 貴法さん(28歳)



—休日はどうやって過ごしていますか？

職業柄、長女とは公園でアクティブに過ごすことが多いですね。娘が「帰りたい」と言うまではなるべく遊ばせてやりたいと思っています。つい時間を忘れてしまうこともよくありますね(笑)。

—子育ての喜びは？

子どもの成長を間近で見られることが一番の喜びですね。2人目が生まれたときは、4ヶ月の育児休暇を取得したので、その喜びを妻と共有することができました。

—どうして育児休暇を取られたのですか？

育児に参加したいという思いと、妻の心身のケアをしたいの思いからです。育児となると、どうしても母親に負担が集中しがちです。悩みや不安を聞いたり、気分転換にドライブに連れて行ったりすることで、できるだけ妻の負担やストレスを軽減することが重要だと感じています。

—パパが育児休暇を取るとなる大変さはどうですか？

確かに社内では前例のないことだったので、勇気と労力が要りました。でも、「今しかない時間を大切にしたい」「家庭の充実が仕事の

1984年生まれ。広島市出身、宇部市在住。SSSスポーツプラザ宇部 宇部スイミングスクール フィットネスインストラクターとして活躍。妻の志穂さんと3歳の美瑛(びい)ちゃん、5カ月の美貴(みぎ)ちゃんの4人家族。

充実につながる」との考えから、半年前から上司に掛け合い、周囲の理解と協力を得て、取得することができました。会社と同僚には本当に感謝しています。

—育児休暇を取得されてみて感じたことは？

以前よりも主体的に育児に関われるようになりましたね。妻の大変さや悩みを理解できるようになって、家族の絆がさらに強まった気がします。周りの男性には自分の経験談を伝えて、育児休暇や育児参加を積極的にすすめています。また、職場を離れたことで、仕事の良さや社会的な役割を再認識できました。今後はインストラクターとして、産後太りや運動不足に悩むママたちに、実体験に基づくアドバイスをしていきたいと思っています。



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」をご紹介します。

【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。

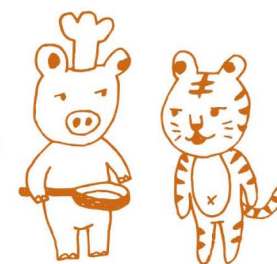
PCの方▶info@mamatoko.com

携帯電話で読み取ってアドレスを取得してください。



【レシピ協力】イタリアン食堂 良's
〒747-0037 防府市八王子1-24-29
TEL.0835-22-1270 定休日/水曜日
[ランチ]11:30 ~15:00(LO 14:00)
[ディナー]18:00 ~22:00(LO 21:00)

かんたんクッキング



①きのこリゾット

3種類のきのこがたっぷり入ったリゾット。アレンジが簡単なので、覚えておくにとっても便利です!



材料 | 2人分

- ご飯.....360g
- 鶏ガラスープ.....2C
- 椎茸.....2枚
- しめじ.....1パック
- エリンギ.....2本
- ニンニク.....1片
- タマネギ.....1/4個
- 塩.....少々
- 粉チーズ.....少々
- オリーブオイル.....大さじ1/2杯
- パセリ.....適量

作り方

- ①椎茸、しめじ、エリンギを適当な大きさにカットします。
- ②鍋にオリーブオイル、ニンニクのみじん切りを入れ、香りが出るまで弱火で炒めます。
- ③タマネギをみじん切りにし、強火で炒めます。
- ④カットした椎茸としめじを、強火でしんなりするまで炒めます。
- ⑤沸騰させた鶏ガラスープ、ご飯を加え、2~3分加熱したあと、塩で味をととのえます。
- ⑥パルメザンチーズ、パセリを散らして完成です。

②パリパリサラダ

中華揚げ麺のパリパリの食感と、マスタードのピリッとした辛さが、とてもよいアクセントになっています!



材料 | 4人分

- レタス.....1/2枚
- サニーレタス.....1/2枚
- ブロッコリー.....1/4個
- トマト.....1個
- 中華揚げ麺.....適量
- 酢.....大さじ1と1/2杯
- サラダ油.....3杯
- こしょう.....少々
- マスタード.....適量

作り方

- ①レタス、サニーレタスを食べやすい大きさにカットします。
- ②ブロッコリーは、小房に分けて茹でたあと、よく冷めます。
- ③トマトを1cm角にカットします。
- ④酢、サラダ油、こしょう、マスタードをよく混ぜ合わせ、ドレッシングをつくります。
- ⑤カットした野菜を皿に盛りつけ、ドレッシングをかけます。
- ⑥小さく砕いた揚げ麺を散りばめれば完成です。