

ママインタビュー

Vol.26



おやこヨガ認定インストラクター

井谷美穂さん

井谷美穂さん Miho Idani

1983年生まれ、岡山県出身。山口県立大学に進学。卒業後、シマダ株式会社に勤務。住宅部門にて2年間の実務経験を経て、長女の出産を期に退職。今年、おやこヨガ認定インストラクターの資格を取得し、自宅を開放したおやこヨガ教室を開く。夫と4歳の長女、2歳の長男の4人家族。

〈メール〉modi0923@i.softbank.jp 〈ブログ〉http://ameblo.jp/modi-10m/

緑に囲まれたのどかな環境で、薪ストーブと畑のある暮らしを楽しんでいる井谷さん。今年から、ご自宅の一部を開放して、アットホームな雰囲気のおやこヨガ教室を立ち上げられました。そんな井谷さんに、おやこヨガや教室のこと、子育てのことなどについてお話を伺いました。

「まるでカフェのような素敵なご自宅ですね。」

そう言っていただけると、とてもうれいんですね。建設会社で設計業務に携わっていた経験を生かして、自らがプランニングした家なんです。土のある暮らし、季節の手仕事をする暮らしに憧れて、自然に恵まれたこの場所を選びました。

「おやこヨガを始められたきっかけは何だったのですか？」

ヨガは、以前から趣味でやっていました。でも、出産してからはなかなか一人の時間がとれなくなり、いつの間にか縁遠くなっていました。おやこヨガを始めるきっかけは、とある雑誌広告でした。

当時は、育児によるストレスで、「私って母親に向いていないのかも」とすごく悩んでいました。そんなときにふと手に取った雑誌で、おやこヨガの広告を見つけ、その瞬間に「これだ！」とピンとききました。早速、広島のおやこヨガ資格取得講座に参加することにしました。

「そもそもおやこヨガってどんなものなのですか？」

子どものためだけでなく、親のためだけでもない、親子のためのヨガです。脳のしくみや心理学をベースにしており、親子のスキップとコミュニケーションのサポートを目的としています。親子で動物のポーズをしたり、体のつばを刺激し合ったり、心と体が触れ合うことで生まれる楽しさを大切にしています。

「おやこヨガを学んだことで、何か子育てにいい影響はありましたか？」

自分でも驚くほど、気持ちに余裕ができて、笑顔で過ごせるようになりました。そのうちに、周りの人たちにも、おやこヨガの素晴らしさを知ってもらいたいと思うようになっていきました。また、ブログへの問い合わせが多かったこともあって、思いきって自宅に教室を開くことにしました。

「実際に、教室を始められてみていかがですか？」

おやこヨガを通じて

ママと子どもたちを笑顔にしたい。

もともと積極的に外へ出て行くタイプではなかったので、同じ山口市内に住んでいるママたちと知り合う機会がほとんどありませんでした。ヨガ教室を始めてからは、これまで知らなかった方に出会ったり、以前仕事で出会った方に再び出会ったり、たくさんの人とつながることができました。参加された皆さんから「楽しかった!」「家でもやっています!」などのメールをいただくとうれしくなります。

また、人の喜びが自らの喜びにつながることも気づきました。それに、以前は「こうあるべき」という考えにしばられて、そうではない自分に劣等感を感じて落ち込むことが多かったのですが、さまざまな価値観に出会ったことで、自分と頭が柔らかくなったような気がします。

「人とのつながりは、とても大切ですね。」

そうですね。親子はもちろんですが、社会とのつながりの重要性を改めて感じています。それに、

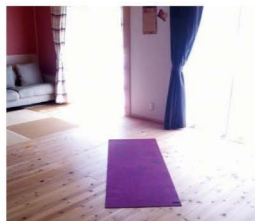
「誰々ちゃんのママ」というだけではなく、おやこヨガインストラクターという一人の女性として、出会えた方々とたくさんのお話をできるのも魅力のひとつ。今後も、一つひとつの出会いを大切にしておやこヨガの楽しさを伝えていきたいと思っています。

「普段の子育てでは、どんなことを大切にされていますか？」

情報をうのみにせず、どんな些細なことでも、夫婦で話し合ってからどうするかを決めるようにしています。これは子育てに限ったことではなく、家族と一緒に暮らしていく上でのルールとして大切にしています。

「素敵ですね。最後にこれからの目標を教えてください。」

おやこヨガを通して、一人でも多くのママと子どもを笑顔にしたいことです。自宅以外にも、子育て支援センターなどで出張講座を行っているので、興味のある方は、ぜひお気軽に参加していただければと思います。



心地よい音楽とアロマの香りで、身も心もリラックスできる空間づくりを心掛けています。



東宝や宝塚などの舞台鑑賞は趣味の一つ。主人もハマリ、今では夫婦共通の趣味になっています。



薪割りも主人と一緒にしています。薪ストーブ台で家中が暖かく、子どもたちは真冬も半袖で過ごしています。



子育て支援センターでの出張講座。皆さんの心身のメンテナンスに、少しでもお役に立てればと思っています。



G 絵本「くるみわりにんぎょう」/1,680円
徳間書店 ISBN978-4-19-863484-1
パレエで有名なクリスマスの夜のお話を、かわい絵と一緒に楽しくみください!



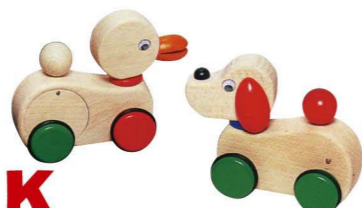
H 蜜ろうクレヨン8色(ブロックタイプ)/1,470円 シュトゥックマー社(ドイツ)
洋紅色、オレンジ、レモンイエロー、緑、青、赤褐色、黒
日本では珍しい四角い形は、面を塗るのも線を描くのも自由自在。*ドイツの食品安全基準をクリア



I リングカード・しきさい/2,100円 戸田デザイン研究室
ピンクだけでも、さくらいろ、サーモンピンク、ローズピンク、オペラ…。遊びながら色を覚えられる楽しいカードです。



L 積み木(30個入り)/4,900円 グリム社(ドイツ)
ドイツ産の木で作られた色鮮やかな積み木。紙めても安全な着色料を使用しています。*ドイツの食品安全基準をクリア



K メロディダック[左]・メロディワンワン[右]/各6,930円 KOIDE(日本)
メロディダック 縦8.0cm×横19.0cm×高さ14.5cm
メロディワンワン 縦8.0cm×横17.0cm×高さ15.0cm
国産のブナを使用したオルゴール。押ししたり、引いたりすると、首を振りながら「となりのトトロ」のメロディーを奏でます。



J 汽車ポッポ/14,700円 KOIDE(日本)
縦23.0cm×横51.5cm×高さ42.0cm
前進するとポッポと汽笛音が鳴ります。乗って遊ぶこともできます。



N かえるくん(30匹セット)/8,925円 木のおもちゃ空
縦4.5cm×横4.5cm×厚さ2.3cm/個
2012年グッド・トイ選定。全国の幼稚園や児童館で大人気の積み木です。

O かえるのアクロバット(12匹セット)/8,925円 木のおもちゃ空
縦8.0cm×横8.0cm×厚さ2.3cm/個
縦、横、逆さはもちろん、手足をパズルのようにはめ込むこともできます。



M トナカイに乗るサンタ/3,390円 木のおもちゃ空
縦13.5cm×横17.5cm×厚さ2.3cm
組み方や置き方を変えれば、オーナメントとして飾ることもできます。

掲載に協力いただいた各店から素敵なプレゼント!

※詳しくは29ページをご覧ください。



MNO 木のおもちゃ空
<http://www.kumiki-moku.jp>



★萩市今古萩町67
★TEL.0838-26-2829
★☎9:00~17:00
★☎不定休

お買い上げの際「マトコ見た!」で特典有り

JKL リンドヴルム



★山口市駅通り2-3-20
★TEL.083-920-1449
★☎11:00~17:00(土・日・祝は10:00~18:00)
★☎水曜日

GHI 山口県立美術館 ミュージアムショップ
<http://www.yma-web.jp>



★山口市龜山町3-1
★TEL.083-925-7788
★☎9:00~17:00 ★☎月曜日

DEF ドイツハウス パレット
<http://www.c-cable.ne.jp/palette/>



★山口市小郡上郷仁保津下2491-5
★TEL.083-972-6603
★☎10:00~18:00(月・木は16:00まで)
★☎水曜日 12/23日までクリスマスセール実施中!

ABC 重田木型
<http://www3.ocn.ne.jp/wood/>



★山口市徳地藤木347-1
★TEL.0835-54-0556
★☎10:00~17:00
★☎金曜日

特集 クリスマスプレゼントにおすすめ!

木製・知育おもちゃ



もうすぐクリスマス!! プレゼントにお悩みの方におすすめの「木製・知育おもちゃ」をまとめてご紹介します。

A くるま/35,000円 重田木型
縦28.0cm×横43.0cm×高さ40.0cm
乗って、押して、パズルに輪投げも!! 年齢に応じて、色々な遊び方が楽しめます。



B 大漁、大漁/6,500円 重田木型
縦23.0cm×横30.0cm×厚さ1.3cm
型はめ、魚釣り、パズルなど、バラエティーに富んだ遊び方が楽しめます。



C ごちそうさま/6,500円 重田木型
縦23.0cm×横23.0cm×厚さ2.2cm
赤いリングを外していくと、下からアオムシが登場!! 楽しさ2倍の2段パズルです。



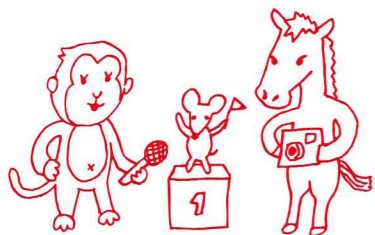
D ベビービーズ(水族館)/2,310円 ハバ社(ドイツ)
縦4.5cm×横4.5cm/個
指先の器用さが育まれる木製のビーズ遊び(ひも通し)。穴が約10mmと大きめなので、初めてのビーズ遊びにおすすめです!



F 大工さん/5,985円 ニック社(ドイツ)
縦10.0cm×横22.0cm×高さ11.0cm
大工さん用ハンマー/1,050円
大工さん用ベグセット/756円
仕掛けがいっぱいのハンマー玩具。叩くおもちゃの中では、群を抜く面白さです!



E くねくねバーン(大)/14,490円 ベック社(ドイツ)
縦6.0cm×横42.0cm×高さ27.0cm
車4個、4車両1個付
【別売】1両525円 2両1,050円 4両2,100円
カラフルな木の車がスルスルと滑り落ちていきます。2種類の車の動きの違いに、夢中になること間違いなし!



キッズインタビュー

no.13 かさまつ まゆこ 笠松 真優子ちゃん(小学5年生)



バレエボールを習い始めたきっかけは？

小学校の友達に誘われて、今年の4月にスポ少に入ったのがきっかけ。スポーツは得意な方ではなかったんだけど、やってみたら思っていたよりも楽しくて、ドンドンのめり込んじゃった。

どのくらい練習しているの？

水曜日の放課後と土曜日の夕方。たまに、日曜日に練習が入ることもあるよ。練習を重ねるにつれて、スパイクをうまく受けられるようになったり、サーブが入るようになったり、「できたー」って実感できるから、キツイ練習も頑張れるよ！

バレエボールの魅力ってどんなところ？

みんなで力を合わせて「勝利」という一つの目標に向かってボールをつないでいくところ！ 私たちのチームのユニフォームの胸には「常笑」、背中には「常勝」って描いてあって、いつもそれを目標に練習しているよ。

今までで、一番印象に残っている試合は？

大人も混じって参加した練習試合。初めて試合に出られてうれしかったけど、最初から最後まで緊張しっぱなしだった笑。でも、サーブやレシーブが上手くできたことで少し自信がたったよ。

憧れの選手っている？

サオリンこと木村沙織選手！彼女のようにならなりたい！

これからの目標は？

身長の高さと左利きを生かして、意表をついたアタックを決められるようになりたい。実は右手でもアタックができるように練習中なんだ。

他にも何か習い事してる？

お兄ちゃんの影響で、幼稚園からピアノを続けている。今は、「エリゼのために」を練習しているよ。

それから、ピアノの先生が代表を務めている音楽ボランティア団体では、コーラスやハンドベルの練習もしてる。毎年山口市内で行われるクリスマスイベントには、毎年おそろいの衣装を身につけて参加しているよ。

ピアノにハンドベルも！とても素敵だね！

ハンドベルは一人で2つ以上を担当するから大変。でも、みんなで心を一つにして演奏するのが楽しい！一つの目標に向かってみんな頑張っている点は、バレエボールと似ているかも。

将来の夢は？

バレエボールやピアノは、これからも続けていきたい。でも、実は、絵やイラストを描くことも大好き！将来は漫画家になって、少女漫画を描いてみたいな。

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」をご紹介します。

【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。

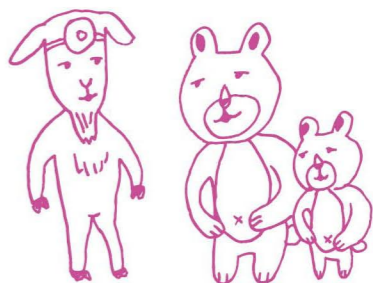


Dr.

はまもと小児クリニック
理事長 浜本 史明先生



教えてドクター



はまもと小児クリニック
山口市小郡下郷明治北2240-7
TEL/083-973-0616
休診日/日曜、祝日、木曜午後、
第2・4土曜午後

今回のテーマ

不活化ポリオワクチン

今年9月、ポリオの定期予防接種が、生ワクチンから不活化ワクチンに変わりました。さらに11月からは、従来のDPT3種混合ワクチンに不活化ポリオワクチンを加えた4種混合ワクチンの定期予防接種も始まりました。そこで今回は、はまもと小児クリニックの浜本先生に、新しく導入された不活化ポリオワクチンについて詳しくお話を伺いました。

ポリオってどんな病気なの？

原因となるポリオウイルスが、口から体内に入り、のどや小腸の粘膜で増えることで発症する病気です。正式名を急性灰白髄炎といい、感染者の多くが子どもであることから、別名小児まひとも呼ばれています。ポリオウイルスに感染しても、すべての人がポリオになるわけではありません。多くの人は不顕性感染といい、何の症状も出ません。軽い場合には、熱や頭痛、のどの痛みなど、風邪に似た症状が見られます。重症化すると、ウイルスが運動神経を破壊し、手足が麻痺する後遺症が残ったり、呼吸不全で亡くなったりする場合もあります。日本では予防接種の効果により、1981年以降の自然感染は報告されていません。今のと

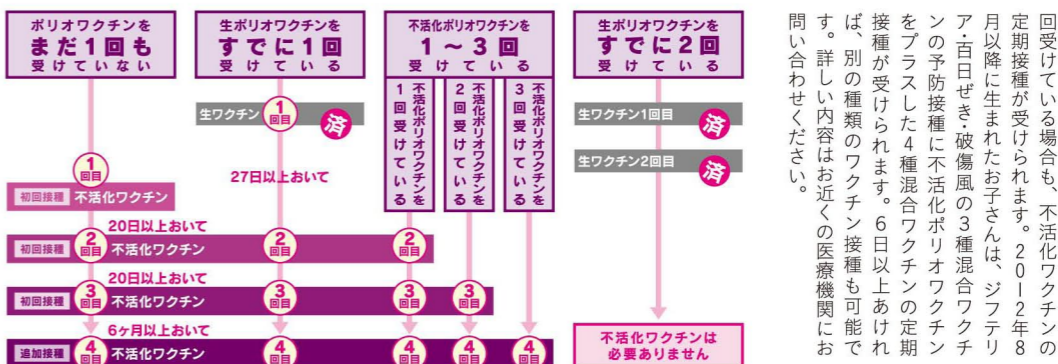
ころ、ポリオウイルスに対する治療薬はなく、ワクチンの接種が有効と考えられています。

生ポリオワクチンとどう違うの？

これまで使用されてきた生ワクチンは、病原性を弱めた生きたポリオウイルスを使用しているため、わずかな確率ではありますが、ポリオ発症の危険性がありました。これに対して、今回導入された不活化ワクチンは、ポリオウイルスを殺して、免疫をつくるのに必要な成分のみを取り出してつくっているため、ポリオ発症のリスクがありません。

不活化ポリオワクチンの接種方法や回数、年齢は？

不活化ポリオワクチンは、飲む生ポリオワクチンとは違い、注射による接種となります。標準的な接種回数は、生後3カ月から12カ月の間に3回、初回接種から12〜18カ月後に1回、合計4回となります。なお、この期間を過ぎた場合でも、7歳半までの間であれば接種が可能です。過去に生ポリオワクチンを受けそびれた方も、対象年齢内であれば不活化ポリオワクチンを接種することができま。2012年8月31日までに生ワクチンを1回接種している場合は、不活化ワクチンを3回接種することになります。生ワクチンをすでに2回接種している場合は、不活化ワクチンを接種する必要はありません。不活化ワクチンを1〜3

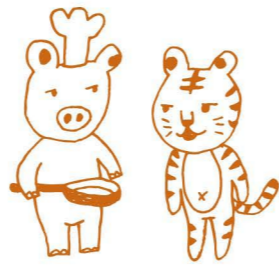


※1回目から3回目の接種間隔は、一定期間(3年程度)経過後は20日から56日までの間隔を置いて接種となる予定です。※国は9月の導入時点では、4回目の接種は定期接種として認めていません。※三種混合ワクチン(ジフテリア・百日咳・破傷風混合ワクチン)に、不活化ポリオワクチンを追加した四種混合ワクチンは、平成24年11月に導入が予定されています。四種混合ワクチン導入後は、三種混合ワクチン及び不活化ポリオワクチンを1回も受けていない場合は、四種混合ワクチンを接種することになる予定です。



【レシピ協力】
創作レストラン ジョゼキッチン
 〒753-0211 山口市大内御堀奥長谷2385-81
 TEL.083-927-7070 定休日/木曜日
 【営】11:30~15:00 / 17:00~22:30(LO 21:30)
<http://www.jozzekitchen.com/>

かんたんクッキング



材料 | 2人分

- 鶏モモ肉.....2本
- 甘酒.....500CC
- 塩.....少々
- 砂糖.....少々
- キノコ各種.....適量
- レタス.....適量
- にんにく.....1片
- オリーブオイル.....少々
- 塩.....少々
- こしょう.....少々

作り方

- ① 鶏モモ肉に軽く塩、砂糖をふりかけ、2時間程度おいて水分を抜きます。
- ② 甘酒に塩を入れてよく混ぜ合わせます。
- ③ ②に①を漬け、3~4日冷蔵庫においておきます。
- ④ ③の表面を軽く拭き、弱火でじっくりと焼きます。※オープンの場合は160℃で約20分
- ⑤ オリーブオイルにニンニクを入れ、香りがついたらキノコを入れて、塩、こしょうで味を調えます。
- ⑥ ④⑤をレタスと一緒に盛りつければ完成です。

① 鶏モモ肉の甘酒漬けグリル

甘酒で鶏モモ肉が驚くほどジューシーに!甘酒はノンアルコールでもOKです。



② アボカドと豆腐の味噌漬け ~トマトと一緒にサラダ仕立て~

濃厚チーズのような食感で、一度食べたら病みつきに!アボカドは、おつまみやパスタの具など様々な料理に使えます。

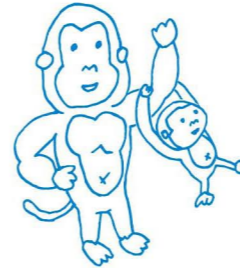


材料 | 2人分

- アボカド(少し固めのもの).....1個
- 豆腐.....半丁
- トマト.....1個
- 白みそ.....250g
- みりん.....50CC
- 料理酒.....50CC
- 粉末昆布だし.....大さじ1杯
- オリーブオイル.....少々
- ピーナッツ.....少々

作り方

- ① 厚さ2cm程度にカットした豆腐をキッチンペーパーで包み、余分な水分を抜きます。
- ② ①の材料をよく混ぜ合わせます。
- ③ ①と皮を剥いたアボカドを全体が浸るよう②に漬け、3~4日冷蔵庫においておきます。
- ④ ③の表面を軽く拭き、スライスしたトマトと一緒に盛りつけます。
- ⑤ オリーブオイルと軽く刻んだピーナッツをふりかければ完成です。



イクメンインタビュー

なか はら もとき
no.14 中原 乾さん(32歳)



1980年生まれ。防府市出身・在住。飲料メーカーに勤務。妻の直子さん、5歳の陸(りく)くん、3歳の沙綾(さや)ちゃんの4人家族。

— 休日はお子さんどどのようにして過ごされていますか? —

山や川が近くにある自然に恵まれた場所に住んでいるので、虫とりや魚釣りなどの外遊びが中心です。夏は懐中電灯を持って夜中に息子とクワガタを探りにでかけるのが楽しみの一つです。

— のびのびと育てられているんですね。 —

私が小さい頃にやっていたような遊びを、できるだけたくさん体験させたいと思っています。自分たちでお米や野菜を作っているの、芋掘りや栗拾いなどの季節に応じ

たお手伝いも、遊びの一つになっていますね。子どもたちには、自然の力を養ってほしいと願っています。

— 素敵ですね。子育てで大切にされていることはありますか? —

日頃は子どもたちと接する時間が少ないので、仕事が休みの日はできるだけ触れ合う時間を作ろうと思っています。それから、息子には男の子らしく、娘には女の子らしく丁寧な言葉遣いをするように言っています。危ないことや人に迷惑をかけること以外はダメ!と迷わないようにも心掛けています。

— やさしいパパですね! —

正直なところ、仕事で疲れているときは、一人でゆっくり過ごしたいと思うこともありですが、でも、子どもたちに笑顔で「パパ遊ぼう!」って言われると断れないですね(笑)。特に、娘は私にべったりいつも一緒に寝ています。

— どのお子さんに育ってほしいですか? —

とにかく元気で、他人に迷惑をかけない子に育ってほしいと思っています。そのためには、外遊びやスポーツを通して、健全な心と体を養ってほしいですね。子どものころ、サッカー部に所属していたので、息子にもサッカーをやらせたいと思っています。息子と一緒にプレイできる日が来ることを、楽しみにしています。



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。

