



大町商店街にある、キッズスペース併設の
 コワーキングスペース「MARUWWAニコメ」。
 そこに集うママや働く人々が自分たちの
 目線で見つけた、これから活躍しそうな
 ヒト・モノ・コトなど身のまわりの新しい芽。
 それが「ニコメ(二個目)のメ(目・芽)」です。
 MARUWWAニコメ
 〒017-0841 大館市字大町9
 TEL:0186-59-5305
<https://maruwwa.com/nicome/>



【プロフィール】
 森のおむつケーキ屋 baby.rabitttt
 代表 高橋 未来さん
 大館市在住。
 市内に住む子育てママ4人で活動
 出産祝いギフト『おむつケーキ』を販売

健康&美容
 すこやか
 びじん
 health & beauty



1. スワン～背骨の伸展～

- ①うつ伏せになり、息を吐きながらおへそ周り・お尻に力を入れます。
- ②息を吸いながら上体を起こす。
※腰を反りすぎて負荷がかからないように腹部の力は抜かない。
背骨が斜め上に伸びるイメージ
- ③吐きながらゆっくり上体を下げて①の状態に戻る。



2. チャイルドポジション～背骨のストレッチ&リラックス～

・膝を曲げ、腕・上体は前、お尻はかかとの方へ下ろし背骨を伸ばす。肩の力を抜いて床に身体全体が溶けていくようなイメージ。
 この状態で深呼吸を繰り返す。

【プロフィール】
 本田 春菜さん
 大館市内にてピラティスを指導中。
 スタジオやサークル講師、出張レッスンも行う。
 北東北を中心にピラティストレーナー養成コースを開催中。



(スタジオ kotori)
<https://studio-kotori.life/>

おむつケーキ

～可愛さと実用性を兼ね備えたサプライズギフト～

アメリカ発祥のおむつケーキは、とても華やかで実用的なギフトとして、日本でも出産祝いの定番として贈る方が増えています。私も娘の出産祝いではじめておむつケーキをいただき、産後慣れない育児の中、素敵なプレゼントに気持ちが明るく前向きになり、元気をもらいました。
 それをきっかけに、自分でも作ってプレゼントしたところ、友人達から勧められて baby.rabitttt を立ち上げました。
 可愛い飾り物として楽しんだり、花束のような華やかさを感じていただきたいので、おむつケーキにはお花(造花)を装飾しています。手作りのスタイ・歯固め・ロゼットなど赤ちゃんグッズも追加できます。(別料金)
 ひとつひとつ手作りのあたたかさを大切な赤ちゃんへ。心を込めて、出産祝いのお

手伝いができたらと思っています。
 お問い合わせは、Instagram:baby.rabitttt まで



背骨を整える
 ピラティス
 スワン・チャイルド
 ポジション

今月の
 レシピ
 monthly recipe

おいしく食べて便秘改善! 冷製赤菊芋ポタージュ



- 【作り方】
- ①玉ねぎをスライスして、バターで炒める。
 - ②しんなりしてきたら、小麦粉を振り入れ、粉っぽさが完全になくなるまで弱めの中火でよく炒める。
 - ③水と固形スープを加え、沸騰してから3分程煮込んだら、火を止めそのまま冷ます。
 - ④ほんのり温かい程度に冷めたら、ミキサーにかける。(鍋に入れたままブレンダーも可)
 - ⑤鍋に移し、赤菊芋ペーストと牛乳を加え軽く温め、味を見て足りなければ塩を足す。
 - ⑥粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。

～赤菊芋ペースト～
 赤菊芋は、水溶性食物繊維(イヌリン)が豊富で、腸内環境を整え、便秘改善に効果が期待されています。レトルト加工された赤菊芋ペーストは、料理にも使いやすくなっていますので、興味のある方は試してみてください。
 赤菊芋ペーストについての質問・お問い合わせは→MARUWWAニコメ0186-59-5305まで

- 【材料】(4人分)
- ・赤菊芋ペースト… 4袋(200g)
 - ・玉ねぎ……………1/2個
 - ・バター…………… 30g
 - ・小麦粉…………… 大さじ3
 - ・水…………… 2カップ
 - ・固形スープ………… 2個
 - ・牛乳…………… 1カップ+1/2
 - ・塩…………… 少々

【プロフィール】
 小山 久美さん
 子育て中でも簡単にできる
 吉永麻衣子先生考案の「おうちパン」に惹かれ、2018年製菓・製パン材料の通販サイト「cotta」の認定資格シニアおうちパンマスターを取得



質問・お問い合わせはこちらまで

当たり前という言葉の反対は? アンサー『ありがとう』です。
 有ることが難しい、漢字では『有難う』と書きます。出会った頃は、初々しくお互い優しい言葉を掛け合っていたのに、あれから〇十年…。お互い、なんでも当たり前感覚になってしまっていないですか?洗濯物を取りこむにせよ、食事の準備にせよ、お風呂の掃除にせよ、感謝の気持ちがなくなると、言葉もギスギス、態度もギスギス。そんな家族の会話や日常を見て育つ子どもたち。“親の背を見て子は育つ” “子は親を映す鏡”という言葉って、ドキドキ・ハラハラですね。親の背中って凄く大事だと思うわけです。え～いまさら、恥ずかしいって声が聞こえそうです。(書

いていながら自分もしかり…笑)家族間はもちろん、職場や地域でも同じこと。笑顔で『有難う』って言われて気分を害する人はいないはず。少子化秋田、少ない人口だけど、この土地でお互い気持ちよく生きていきたいよね。一気に幸せホルモンのオキシトシンが溢れちゃって心があたたかくなること間違いなし!
 子どもの健やかな成長を願うなら、まず大人から、魅せつけよう!



キュンキュンメッセージ『有難う!』は人間関係のエッセンス。

こそだて
 コラム
 childcare column

【おはなししてくれた人】
 助産院イスキア
 菅原 光子さん

ミツマロのつぶやき 有難うという言葉

いしころ
 キラリ+
 ishicolor kirari

キラリと光らせるお手伝い 何気ない“いしころ”を デザインで磨き上げ

先月から始まったこの連載「いしころキラリ」は、MARUWWAやニコメなどのコワーキングスペースやシェアオフィスの運営を行っているデザイン会社「いしころ合同会社」からその時々話題を発信するコーナーです。デザインとはキレイなものやカッコイイものをつくることだけではなく、誰かの「困っている」や「こうしたい」を解決するための仕組みづくりや魅力を伝えることだと考えています。こ

の地域にはまだまだ光の当たっていない地域資源が山のようにあります。いしころ合同会社が目指すのは、身の回りにたくさん転がっている小さな何気ない“いしころのようなもの”をデザインで磨き上げ、キラリと光らせるお手伝いすることです。 <http://ishicolor.com>

