

おむすびを包んでくれる手ご紹介コーナー

ファーマシー未来堂

漢方相談・分子栄養学に基づく栄養指導・オーガニック食品・アロマ・サプリメント・うつみんのアンテナショップ・天然成分100%の日用雑貨販売・調剤・薬業指導など業を扱う「薬局」でありながら、飲み続けなければならない薬とは縁を切って、健康で豊かな未来を一緒に目指します。当店は、それぞれの体質に合った方法を提案します。完全オーダーメイドの健康相談サロンです。クスリのこと以外でも子どもの教育などこんなことを聞いても良いの?と思えるような相談もいつでも受け付けております。

子どもたちの未来を守りたい。クスリに頼らない生活を応援する薬局。

「ファーマシー未来堂」

pharmacy-miraido.com 080-3528-1276 (担当:島田)

〒258-0019 神奈川県足柄上郡大井町金子1376-1

営業時間 平日9:00~18:00 土曜9:00~16:00 祝日10:00~15:00 (休:日曜・元旦)

子育てサークル「**タンポポキッズ**」

080-3528-1276 (担当:島田)

pyglbabylove@gmail.com

活動場所 神奈川県西部(小田原市・松田町・大井町など)

活動日 月1回(土曜日もしくは日曜日)

メタロン!実は気になっていたの! 私の体に合う食べ物や薬も、知りたくなぁ~!

冬といえば焼き芋!この間は落ち葉で焚き火して焼き芋作ったんだって!美味そう~!

東大和助産院

妊婦健診 産前分娩 母乳マッージ 産後ケア 母乳育児相談

042-566-3266 助産師 高柳三代子

安全を第一に、実家のような温かい空間でお産をできる助産院です。お産だけでなく、母乳ケアや妊婦講座、産後のママに向けたイベント、3ヶ月までの赤ちゃんの一時預かり、出張料理など、頑張るママを応援する事業も行なっています。助産院出産のママはもちろん、病院出産のママも大歓迎!お気軽にお問い合わせください。

「東大和助産院」

東京都東大和市新堀2-1496-29 042-566-3266

higashiyamato-josanin.com @higashiyamato_josanin

助産院でお産って気になるけどちょっと不安... 病院出産だけが産前産後の不安や不満がある... そんな悩みも助産師さんが温かく受け止めてくれるよ!

「Patty and Mira」

布おむつをするなら簡単なかわいいEcoNapsで♡吸収力抜群のインサートがついたワンサイズ仕様で、新生児からおむつはずしまで、お子様の成長と一緒に寄り添う布おむつです。

www.pattyandmira.com

info@pattyandmira.com @patty_and_mira

ファン必見!新しいブランドの最新型!もともと大好きなラッコがたたくらんだよ!

「自然が美味しい!」

見学にいらっしゃる方が口を揃えて「こんな家庭的なものづくりの工場、初めてみました!」と言われる東京で1番小さなクッキー工房、母乳不使用のビーガンクッキーで、アレルギーのお子様にも安心!

www.kukikobo.co.jp @kukikobo

オンラインストアにて「おむすび」をご購入いただけます ※200円以上ご購入の方

ナチュラル ビジネスクッキー「**工房**」

有機、国産など、素材一つ一つへのこだわりが愛ももたらす!

神社とは?

インタビュー **熊野宮** kumanogu.com

熊野宮は、武蔵国多摩郡殿ヶ谷村鎮座の阿豆佐味天神社の本社として、同郡岸村字岸組に奉斎されていた社を小川新田の産土神として宝永元年(1704)に一本樓のもとに遷座したのが縁起である。

お寺との違い

神道とは、一般的に神道とは自然崇拝から起こったものですが、乃木神社や天満宮などは例外ですね。その他、例えば靖国神社は国家のために命を捧げられた人々の御魂を慰め、その事績を後世に伝えるために創建されています。

古来から残る神話が意味するもの

「八百万の神」というように、戦前は生活のそこそこしに神が宿っているという感覚を自然に持っており、日常に「祈り」が入っていました。祈りがあると人は強くなります。神話は絵本にもなっていますから、子どもたちに読み聞かせることで、日本の尊さを知ってもらえたら良いですね。



七五三の意味とは

「7歳までは神様からの預かりもの」といわれおり、7歳まで育つことが難しかったという意味もありますね。「とおやんせ」という歌、これは「7歳になったら山の天神様へおんぶして連れて行くんです。そして7歳になった帰りは1人で歩いて帰ってくる。だから「行きはよいよい帰りは怖い〜」なんです。山を降りて親の元に帰って来るわけですね。昔は7歳まではお葬式もしませんでした。神様からの預かりもの、ですからね。ちなみに着物の帯も仮結びから本当の帯になるのも7歳。七五三=7+5+3=15 この数字にも意味があり安定の数と言われています。とてもたくさん意味が込められていることが分かりますね。

また「お七夜」もありますね。子どもが生まれてから7日目、子どもに命名し家の神様に紹介する日です。昔は、生後7日目に亡くなってしまふ新生児が多かったので、無事に7日目のお七夜を迎えられたことは、新生児の成長を確認する大切な節目。「お七夜」が一般的になったのは江戸時代からですが、元は平安時代の貴族にあった「産立ち(うぶだち)の祝い」という行事(生まれた日から奇数日のお祝い)に由来しています。



インタビューさせて いただきました! お寺 × ヨガ

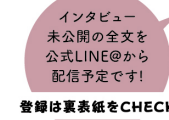
お寺や神社でヨガをするということ。

通常のクラスとの一番の違い

お寺にヨガをしにいらっしゃる方は、日常ではヨガに出会うようなことのない方が多いということです。そうした老若男女関係なく集うことが出来る場所ですから、色んな体験が出来ます。例えば、80代くらいの方が1番頑張っていたりすると、それを見て若い人達が頑張る!「まだまだ私には出来る事がたくさんあるんだ!」と言葉ではなく背中であげてもらえるんです。みんなで作っている感じがとても良いんです。

お寺や神社という環境がもたらすもの

清浄な空間でやることによる心の変化、場所のエネルギーの大切さ。お寺や神社に来る人は、何かを求めている、何かを変えたいと思っている人=解決策を求めているポジティブな人達です。変わりたい!と思っているからこそ、何かを求めているお寺に来られる。お願いをするということはそこに疑いがない。そういう方々のエネルギーは大変ポジティブで、そういったエネルギーがヨガによって相乗効果を生み出し、本来のヨガの効能が届くのだとヨガの師は仰います。そしてそれが真の健康へと繋がっていくのだと思います。



インタビュー 未公開の全文を公式LINEから配信予定です!

登録は裏表紙をCHECK!! 答えてくれたのは... **テラヨガ講師 稲生奈美子** さん info@facebook.com/profile.php?id=100004998284779

未来に残していきたい / 大切な日本の文化を もう一度おさらいしてみよう!

私たちの身近にある神社やお寺。何かあるたびに訪れて手を合わせているけれど、実は知らないことがたくさん!今更聞けないあんなこと、こんなこと、聞いてみました!

お寺とは?

インタビュー **立正寺** rissho-ji.com

生命は何よりも尊い! 生きる力、蘇生の力、希望の力 立正寺は躍動のエネルギーを発信するcommunity.

仏教とは何か

仏教=佛様(ほとけさま)=お釈迦様=実在する人が説いた教えです。佛という漢字は「人にあらず」と書いて「佛」となり。人には欲望や執着がありますね。そこから離れた状態が佛様=「真理を悟って苦しみから解放された者」それが佛様なのです。

お釈迦様が生まれた時のお話をご存知ですか?お母様の脇の下から生まれ、天と地を指している絵を見たことがある方も多いいのではないのでしょうか?そして「天上天下唯我独尊」と発し、7歩ずつ歩いたと言われています。「天上天下唯我独尊」は一般的には「宇宙の中で自分より尊いものはいない」と訳されていることが多いようですが、本来お釈迦様が仰った本当の意味は「自分が尊いのではない、みんなが尊いのだ。」ということなんです。



お寺の成り立ち

お寺で修行できる人は、中国では出家者のみですが、日本に仏教が入って来た時に「檀家仏教(大衆仏教)」になりました。檀家制度(お寺を支える制度)は徳川家が制定したわけですが、この檀家制度により、地域の人口の増減が分かる=お墓が出来るようになりました。そして「お寺」とは地域の人が集まる場所となり、地域のお世話をする場所(寺子屋など)となっていくんです。



お坊さんの存在

お坊さんとは学識の高い人=文字の読み書きが出来た人でしたから、大衆に学問を発信するため、情報を発信するため、そして何よりも幸せに生きていくための知恵を伝えるために存在していました。

仏教とは「人間がどう生きるか」を説いたものです。人とどう接していくか、どう安心して死を迎えられるかを学ぶためにあります。そんな深い学びは子どもの頃から学ぶ必要があります。寺子屋が出来るのは自然な流れだったんですね。そんな学びですから、「道徳」の授業は先生がやるのも良いですが、私がやりたいという気持ちがありますね!お寺としての歴史も大切ですが、より地域に寄り添っていきけるコミュニティでありたいと考えています。



(ご協力)立正寺ご住職・吉崎長生さま



LINE スタンプ
おむすび
購入はこちら
line.me/S/sticker/11969773

イベント情報
ちょっとおしゃべり、ちょっとスッキリ。
カフェ・シヤンティ
アロマテラピー・プラステックアリー・自然療法・ヨガなど、ナチュラルライフにまつわる様々なテーマをみんなで気軽にシェアする時間です。お気軽にご参加ください！
日時：毎月第3金曜 10:00~11:30 参加費：500円
zoom使用のオンラインとmichi yogaスタジオ(東京都西東京市)でのDUAL開催！全国の皆さま、ご参加下さい！
2022年開催スケジュール 1.21(fri) / 2.18(fri)
お問い合わせ ▶ michiyoga.com



台所のお手芸、アロマテラピーやヨガなどのナチュラルライフで、自然の力を生かし、心と体の免疫力を維持することで、みんなが幸せに生きる方法を提案するフリーペーパーです。神の力を授かるという意味の込められた三角形のおむすび。日本人が古くから愛し、いつも私たちのお腹を満たしてくれる日常食の象徴のようなもの。健康の基本はすべて、一週間の食事から生まれる。そんな原点を忘れないように、人と人とをむすぶことのできるフリーペーパーになるように。そんな思いを「おむすび」に込めました。

LINE@ 情報配信中!!

おむすびの最新情報はもちろん、お手芸の方法や季節のテーマなど、ナチュラルライフに役立つ情報を配信しています。ぜひご登録ください!!

共通して下さる方の広告掲載希望、お待ちしております。また、設置先、配布先も募集しております。お気軽にお問い合わせください。

omusubi-paper.com
info@omusubi-paper.com

Webダウンロード版
フリーペーパー「おむすび」
こちらからダウンロードいただけます
omusubi-paper.com/saishin

PRESENT 5名様

テラヨガ 体験チケット
@オンライン限定 (テラヨガ初参加者のみ対象)

健康を取り戻す今、始めるチャンス!
今回は、VYS YOGIさんからテラヨガ体験チケットをプレゼント！テラヨガ@オンライン限定の体験チケットならご自宅でヨガにチャレンジできます！毎日開講しているクラスの中から好きな1クラスをプレゼント！初めての方も大歓迎！この機会と一緒に始めましょう！

応募方法 「おむすび」LINE@から配信されますので、本誌裏面のQRコードよりお友達登録をしてお待ちください!!
商品のお問い合わせ: NPO法人 VYS YOGI
https://www.vysyogi.org



ナチュラルライフを提案するフリーペーパーです

Vol.11 ◆ プレゼント | テラヨガ体験チケット!

2021 WINTER

今こそ見直したい

日本の文化



¥0 Take Free!!

omusubi-paper.com



ダウンロード版

おむすびを包んでくれる手ご紹介コーナー



キッズヨガ、シニアヨガ、セラピークラス、レベルアップクラス、充実のプログラム! ビジターからインストラクターまで、誰でも通えるアットホームなヨガスタジオです。スタッフは、地域にヨガを還元する活動も行っています。オンライン、スタジオクラスどちらもお選びいただけます!

「Studio MOZÉ」

moze-yoga.jp 090-2730-7146 info@moze-yoga.jp
神奈川県藤沢市藤沢3-1-11 第1デンドービル3F

誰かと話すこと、一緒に笑うこと、頑張ることっていいな! そんな温かい気持ちになるヨガスタジオだよ!

お寺ヨガ Tokushima
ヨガで快適な日常を

お寺でのクラスも全てオンライン受講対応! 全国から参加されています。ヨガを通してこの時代をポジティブに生きていこう!

「お寺ヨガTokushima」で検索!!
@oterayoga.tokushima
oterayoga.tk@gmail.com
興源寺[徳島市下町2-45]

「お寺ヨガ Tokushima」

なな先生の笑顔を見ると、人間も自然の一部だって感じる♡

滋賀県の大津、草津、守山でヨガを伝えています。自分という土壌にヨガの種をまき、心身の世話を笑顔の花を咲かせましょう!

yogabeeja.wordpress.com
shigamikimai@gmail.com
ameblo.jp/apas8/
lin.ee/1Pt1kcW

「Beeja~ヨガの種~」

今は空気が綺麗な季節! しっかり聞いて深呼吸したいな!



石川県、福井県各所にてお寺ヨガが始まりました。お気軽に近隣のお寺にてヨガをご体験ください。詳しくはウェブサイト、ブログをご覧ください。

「古民家ヨガ教室小松 & 加賀大聖寺yoga studio as」

ameblo.jp/kana7635 line.me/R/ti/p/%40swr0479f

(古民家ヨガ教室小松) 石川県小松市矢崎町ハ25
(加賀大聖寺ヨガスタジオas) 石川県加賀市幸町1-107

石川県のヨガ教室といえばここ! 楽しいイベントもたくさん! お寺でのヨガも体験してみよう!



自然素材で身体にも環境にも優しい空間づくりしませんか? おうち時間が長くなった時代に、化学物質でない本物の木で作る家は、空気も変わって家族が気持ちよく過ごせます。おうちに関わるどんなことでもお気軽にお問い合わせください。

「内田工務店」

jiyusekkeinoie.jp 東京都清瀬市下宿2-472
048-482-3939 uchida-m@mwc.biglobe.ne.jp

懐かしいなあ! おばあちゃんのお家ってこんな天井だったよね! こんなお家に住んでみたい!

「おむすび」をつくった人



文 / 田中千紗登 (たなかちさと)

一児の母、michi yoga主宰、ソングライター、アポートミュージシャンとして、海外、日本で活動する中、声帯より出血し長期療養中にヨガと出会いました。心身の素晴らしい効果を感じ、ヨガを続ける毎日に、健康、長寿、出産と体が大きく変化していく時期にも、ヨガは素晴らしい効果をもたらしてくれました。その後育児をする中で、台所のお手芸に出会い、家族それぞれ異なる悩みが改善、不自然な生き方が原因と実感し「地球と一緒に生きる大切さをお伝えしたい!」と2017年、自宅2階に「michi yoga studio」をオープン。現在は自宅ヨガスタジオでのヨガクラス、自宅カフェ、アロマテラピーボランティア、ヨガとアロマの講座を執事、また「子どもの笑顔を守る会」(https://peraichi.com/landing_pages/view/kodomonogawomamorukai/)の活動も行なっています。

michiyoga.com chisatonaka3 chisato5361



デザイン & イラスト / WOODY (ウッディ)

2014年、長女出産。娘が生後3ヶ月より保育園に預け、仕事を再開。フランススのグラフィックデザイナー/イラストレーター、CDジャケット等、音楽関係のデザインや雑誌の挿絵などをメインに活動していましたが、長女出産を機に育児につきまき、休むことに目覚め、育児ブログ/イラストレーター WOODYの自然派を自覚する育児ブログ/イラスト、これを機に、育児、健康、読書、生活全般の仕事をさせていただくように、現在、書籍、雑誌などの媒体で活動中。東京都港区、三軒の等、イラスト、グラフィックデザイン(ポスター、チラシ、名刺等)、WEBデザイン等お仕事を承っております。お気軽にご相談ください!

illustrator-woody.com woody_illust woodyillust

「おむすび」vol.11 2021年12月20日発行 発行/編集/企画/制作: おむすび編集部 info@omusubi-paper.com 042-452-3070 (田中)

デザイン/イラスト・写真・文章等の複製転載・複製を禁じます。