



イベント情報
ちよっとおしゃべり、ちよっとスッキリ。/
カフェ・シヤンティ
アロマテラピー・プラスチックフリー・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火曜 10:00~11:30 参加費：300円
コロナウイルスの状況により、オンライン開催 (zoom 使用) となります。
2020年度後半開催スケジュール 12.15(tue) / 1.19(tue) / 2.16(tue) / 3.16(tue)
お問い合わせ ▶ michiyoga.com



台所のお手当、アロマテラピーやヨガなどのナチュラルセラピーで、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、一温かい手から生まれる。そんな原点を忘れないように、人と人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、お手当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!!
共感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

PRESENT 5名様
ナチュラルビーガンクッキー 茎工房「こめつきー」3種セット
40年前から素材にこだわるクッキーを作り続ける茎工房さんの「噛むほど育つ」をスローガンに由良先生さんとのコラボで生まれた「こめつきー」。米粉の固さで、かめぼしほろろと味が広がり、噛む事を忘れた現代の子ども達に噛む喜びと習慣を取り戻します。砂糖、小麦粉、卵、乳製品不使用、トランス脂肪酸なしのこめつきーを「えだ豆」「トマトオニオン」「梅かつお」の3種セットにして5名様にプレゼント!
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 茎工房 www.kukikobo.co.jp

Webダウンロード版「おむすび」vol.7
こちらからダウンロードいただけます
omusubi-paper.com/vol7

Omusubi Paper
おむすび

Vol.8 ◆プレゼント | 体にやさしいスイーツ



ナチュラルライフを提案するフリーペーパーです

2020 WINTER

今だから出来ること Part2

人っていいな やっぱりコミュニケーション!

おむすびを包んでくれる手ご紹介コーナー



朝の過ごし方で未来が変わる! 日常をワクワクにする朝ヨガ習慣、はじめませんか? オンラインで、ヨガ本来の効能をお届けいたします。30分の朝ヨガを毎日の習慣に♡5:55~6:25 水曜日を除く毎朝開催 1回 1,500円 / 6回 7,000円 / 受け放題 10,000円
講師 天生由記子(あまゆきこ)

「朝ヨガ 555@ZOOM」

090-6960-4967 yukia1107@gmail.com
@yukikoamao yukiko.amao

お寝坊さんから脱出したいヨギーは、ここに集合! 天生先生のもとには老若男女が集い、どんどん元気になっているよ!



ヨガを通して笑顔の輪を広げたい! を指針に赤ちゃんからシニアまで男性も女性も、障がいをお持ちの方も垣根を越えて健康になる場所をお届けします。VYS YOGI-スマイルヨガプロジェクトのクラスに参加していただくことで、その収益の一部が障がいを持つお子さんのクラスや児童養護施設、高齢者向け介護施設でのクラスの運営資金となります。

「VYS YOGI-スマイルヨガプロジェクト」

www.vysyogi.com info@vysyogi.com

こんな時だからこそ、静かなお寺で心を整えたいね! HPを見たらイベント盛り沢山! チェックしてみて!

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!
oterayogatk.wixsite.com/oterayogatk
@oterayoga.tokushima
oterayoga.tk@gmail.com
興源寺(徳島市下助任町2-45)

「お寺ヨガ Tokushima」

滋賀の大津を中心に、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、カラダとココロの世話をして、笑顔の花を咲かせましょう!
yogabeeja.wordpress.com
shigamikiimai@gmail.com
ameblo.jp/apas8/

「Beeja~ヨガの種~」

毎月2日間の朝ヨガチャレンジもオンラインクラスにて開催中! 早起きにチャレンジ!

埼玉県、久喜市、上尾市、さいたま市で少人数制のリアルヨガクラス開催中。移動もなく自宅から出来るオンラインクラスも細部まで気付きがもてると好評開催中。
www.kotenयोगa.com
Yoga.with.ayako.s@gmail.com

「古典ヨガ」

札幌駅に近い中心部で、少人数制のヨガクラスを行っています。ココロもカラダも快適な日常、杖のいらぬ人生! を目指します。ヨガ本来の効能をぜひ体験しにいらしてください。
yoga-chandni.jimdo.com
yogachandni@gmail.com
札幌市中央区北5西11丁目北5条303
tomoYoga Chandni

「tomoYoga Chandni」

オンラインクラスも不定期開催中! 置き置きおしゃべり先生との笑顔に会いに行こう!

「おむすび」をつくった人



文 / 田中千紗登(たなかちさ) 一児の母、michi yoga主宰、シンガーソングライター、サポートミュージシャンとして、海外、日本で活動中。声帯より出血し長期療養中にヨガと出会いました。心身への素晴らしい効果を体感し、ヨガを続ける毎日。怪我、妊娠、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、台所のお手当に出会い、家族それぞれの様々な不調が改善。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ていきたい!」と2017年、自宅2階にmichi yoga studioをオープン。現在は自宅や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、ヨガとアロマのコラムを執筆中。
michiyoga.com chisatotanaka3 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。フリーラン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につきま。体のことに自覚め、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をスタート。これを機に、育児、健康、医療、生活分野のお仕事も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。東京都在住、三児の母。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デザイン等お仕事受け付けております。お気軽にご相談ください!
illustrator-woody.com Woody_illust woodyillust

¥0 Take Free!!

omusubi-paper.com

イラストレーション: WOODY

おむすびを包んでくれる手ご紹介コーナー



石川県小松市と、加賀市にて老若男女問わず、だれにでも行えるヨガ教室を主催しています。いつでも、お気軽に一度ご体験ください。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」

www.asyoga.jp ameblo.jp/kana7635
(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

加賀大聖寺ヨガスタジオasは、
前号の読者プレゼントで大好評だった、
ヴィーガンおやつ工房「P」さんが併設されてるよ！



覚えてもらえる水彩の似顔絵名刺です。テンプレートなのに個性を出せる秘密は似顔絵+モチーフイラストにあり。お洋服やお色、アクセサリーなどであなたの雰囲気を出しつつ、モチーフイラストで趣味やお仕事について表現いただけます。話題が広がること間違いなし！

話題が広がる！「モチーフつき水彩似顔絵名刺」

u-atelier.com/shop shop@u-atelier.com
@u_atelier_nigaoe

こんなかわいい似顔絵つきの名刺がとっても優しい
お値段設定で作れるなんともうすごい名刺さん！
名刺以外のデザインやイラストもぜひ！



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

この時期のスペシャル！
辻堂海浜公園第2日曜日の外ヨガが、クラス増設！
第4日曜日はオンラインクラス開催なんだって！



「ブーク人形劇場」

人の手と声から生まれる
人形劇の面白さは、赤ちゃんと大人
まで大層にしたい心もりだ！



「Patty and Mira」

今まではおむつに関する質問にも
答えてくれた先輩おむつママさん！
気になる気軽に相談できよう！

03 手間は愛情

多くのものが、安く簡単にいつでも手に入る。とっても便利な世の中、手間なんて不要！
な気もしますが、手間をかけることそのものが大きな愛情なくてはできないこと。
便利であることを当たり前と思わず感謝しながら、手間をかけることで家族に愛情を
注いでいくことは、これからの私たちにもきっと大切なことではないでしょうか？

今こそ楽しもう！おうちごはん！

手作り料理は家族に愛情を注げる一番身近な方法の一つ。もちろん、たまの賢買や疲れたときに、外食やお惣菜に頼るのが悪いことではないけれど、
それが当たり前になっては少しさびしいかも？おうちごはんをもっと楽しめよう！食事まつわる意味やマナーをお伝えします！

Q.ごはんとお味噌汁は左右どちらにおくのが正解？お箸の向きやエチケットについて教えて！

食べ物は太陽や自然の恵み、八百万の神様からのいただきもの。特にお米は私たちの主食で、「稲霊(いなだま)」が宿る神聖な食べ物です。中国から伝わった
除穢説では「左は穢で悪く、右は除で美しい」とされ、日本は「左上位」の文化になりました。これが左側にごはんを置く理由です。
お箸は横向きに置くことで、神聖な食べ物と俗な自分との境界線になります。そして「食されるのち」と「食す私たち」両者を結ぶのもまた、お箸で
す。NGエチケットには、迷い箸、ねぶり箸、刺し箸・・・たくさんの種類がありますが、そもそもエチケットとは、一緒に食事をする方を不快にさせない、また道具
を大切に扱うためのもの。お箸の国に生きる私たちは、いのちを「いただきます」という敬いの気持ちで、お箸を美しく使うことで表現しているのではないで
しょうか。形や名称を覚えるよりも、「なぜそうなのか」という心を大切にしたいですね。

Q.日本の食事において季節ごとのマナーや言い伝えなど教えてください。

「りんごが赤くなる」と医者が青くなる「柿の医者いらず」など、旬の食べ物で健康になる、という意味のことわざがあります。
旬の食べ物は、栄養と味わいがぎゅっと濃縮され、シンプルな調理と少しの調味料で十分美味しい。身体を内側から整えて
くれます。農家さんにとっては燃料などのエネルギーが少なくて済み、地球環境への負担が軽くなります。スーパーに一年中
似たような食材が並ぶ今だからこそ、旬を嗅ぎ分け力を家族で楽しく使えたいですね。

教えてくれたのは... 奥 圭奈子さん (深呼吸吸きの塾主宰)
more info ▶ www.kimono-juku.com



ママだから知っておきたい、きものと和の文化「おへそ」。全沢で年間300日きもの生活を2児の母、「深呼吸吸きの塾」
主宰。思わず子どもに伝えたい和の知識講座、オンライン着付教室は満席。住みたくある宿INTRO玉川の女将。

布おむつと布ナプキン

今はすっかり使用している人が減ってしまった布おむつ。環境のこと、子どもの発達や体のことを考えても、実はすごい優れたもの！布ナプキンに変える
ことで、生理痛が軽減されたり、軽血にまつわる身体感覚や、生理周期も安定するという声があります。布おむつや布ナプキンにする事で、ゴミの量
も変わりますね！この機会に、まずはお家にいる時間だけでも！気軽に出来る事から始めてみませんか？

Q.おむつを洗う時間に遊んであげた方がよいのでは？

赤ちゃんのお世話にはどうしても「つきっきりで」というイメージがありますが、私は赤ちゃんにも、家族がどうやって
生活をしているかを見る機会はとても大切だと思っています。おむつを洗う時間は、どうか赤ちゃんと一緒に連れ
ていって、「おむつ洗っておこうね」と声をかけながら、赤ちゃんの生活の一部にしてあげてください。お水の
音を聞いたり、おんぶができれば赤ちゃんもお洗濯の様子がわかって楽しいと思います。



Q.排泄物や血液を流して余計環境に悪いんじゃないの？

排泄物や血液はもともと日常生活ではお手洗いで流され、そして下水で処理されているものなので、環境に影響
を与えないものではないと思います。とはいえ、いろいろなバクテリアが含まれているものです。衛生面の観点
からも、なるべくお手洗いに流せるように、バケツを受け皿にして下洗いにするなど、少し手間をかけて頂く
と快適に付き合っていくだけだと思います。ゴミとして処理される際の環境負担(効率よく焼却されないために熱回収率が低いなど)も含めて考えると、布おむつ
や布ナプキンはその負担を減らすものとも捉えることができると思います。

Q.布ナプキン始めてみたいけど布たけじゃ心配!

私は布ナプキンはご自身が快適に過ごすためのツールだと思っています。まずは安心して使える環境。例えばお家に
いる1時間だけ、とか、外出から戻った時の1回分だけ、など、少しずつ取り入れていくと無理がないと思います。布お
むつでもそうですが、必要な枚数、回数、交換頻度はそれぞれです。まずは無理のない、ご自身の毎日に沿った使い
方から試してみるのはいかがでしょうか。

教えてくれたのは... エリーシャ昌美さん (Patty and Miraオーナー)
more info ▶ www.pattyandmira.com

エコ先進国オーストラリアから日本初上陸の布おむつ「EcoNaps」と「BareandBoho」を取り扱う布おむつショップ
「Patty and Mira」オーナー、かわいいから始まる環境問題への取り組みにつながる布おむつライフを応援している。

※「おむつなし育児」-なるべくおむつに頼らず、出来る範囲でおむつやトイレなどの排泄を促す育児方法。赤ちゃんも環境になじみ、親子のコミュニケーションを楽しむことができます。

今だからこそ / 私たちの暮らしの「きほん」について考えてみよう！

今、このコロナ渦で、今までの常識がだんだんと変化してきています。オンライン会議やテレワークの体制が整い、通勤に使う
時間を家族との時間に当てることができるようになったり、病院に行かなくても簡単な風邪なら治ることに気づいたり、
良い面もたくさんあります。しかし、学校では、やむなく行事がなくなったり、給食を楽しく食べる環境でなかったり、本来悲
しいと思えるような現状もまた日常となりつつあります。今、未来に向けて、何を「当たり前」と考えて行くか、見直していける
ことはないか、みなさんと一緒に考えていきたいと思います。

01 大切にしたい「選択する自由」

マスクのこと

様々な意見があります。「マスクは咳など飛沫感染の恐れがある場合には必要はもの。マスクを日常的に使用することで、免疫力が低下する
と考える人」「マスクを日常的に使用することで安心する人」どちらが正しいのか、どちらが間違っているではなく、TPOを考えた上で選択する
自由は必要ではないでしょうか？子どもは感染しにくいというデータもあります。正しい情報を得て、考え、行動にうつしていきたいですね！

予防接種のこと

新型コロナウイルスのワクチンを含めて、インフルエンザなど様々なワクチン
があります。このワクチンも、必要と考える人と、副作用を考えると不要と
考える人と、意見は様々です。本来選択する自由があるはずなのに、接種し
ない事で非難されてしまう方も多いのだとか。人間の体は奇跡のような働
きがたくさん！免疫力の維持を大切に、笑顔で過ごしていきたいですね！



02 ココロを整える

コロナウイルスだけでも心がザワザワする中、種善法改定や日英EPAと、日本
の未来に関わる大切な問題がすこスピードで動いています。不安や恐怖が
心の中にある時、私たちは落ちこむて考える事が出来ません。心穏やかに毎日
を過ごすために、毎日座る時間を作ってみませんか？

10分座ってみよう

オススメの時間帯は？

「起きてすぐ」または「眠る前」

座り方は？

背骨が真っ直ぐになる座りで座りましょう。あぐらや
正座が無理であれば、椅子に座っても大丈夫！

頭の中で色々考えてしまう! どうしたら?

過去の記憶や感情、未来への不安が出てきたときには、まず、それを振り払っている自分がある、
ということに気づいてみましょう。そしてそれは今起こっているのではないことを思い出してみま
す。そのことについて考えないようにしよう！とすることは、それについてすでに考えてしまっているということです。内側にある呼吸や鼓動を感じながら、一
番幸せな笑顔の自分を思い描いてみましょう。夜眠る前には、一日中外側に向かって意識を内側へと戻していきましょう。自分の叶えたいヴィジョンや
ゴールを再確認して、それを成し遂げている姿を思い描いてみます。また明日もこうして座っている自分の姿を思い浮かべながら、今日一日を過ごせたこと
を、ああ良かった！と心から感じてみましょう。

監修: マスターズダカー more info ▶ vanakkamyogaschool.com

流派に関係なく、ヨガの真髄を学べる学校「ワナカムヨガスクール」の創始者。子どもから高齢者、障がい者まで
あらゆる人々を対象に20年以上に渡って指導を続けており、その生徒数は世界で4万人以上に及ぶ。

