



イベント情報

ちょっとおしゃべり、ちょっとスッキリ、
ヨガなどのナチュラルセラピーで、
カフエ・セッション

アロマセラピー・ブラスチックフリー・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金曜（お天気に合わせて）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！

2021年度開催スケジュール 5.21(fri) / 6.18(fri) ※4月は研修のためお休みです。

お問い合わせ ▶ mchiyoga.com

おむすびとは？

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！

LINE@ 情報配信中!!

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！

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！

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！

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！

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！

2021 SPRING

自然の恵みを感じる
呼吸する住空間

おむすび

ナチュラルライフを提案するフリーペーパーです

Vol.9 ◆連載 | 季節のおすすめアロマ



¥0 Take Free!!

omusubi-paper.com

「生活クラブでんき」を使うとこんなメリットが

子どもたちに優しい暮らしを手渡せる

電気の中心が明らかになる

気候変動対策に貢献できる

再生可能エネルギー産地の地域活性化に貢献できる

全国に61ヶ所 ※2020年2月現在

「生活クラブでんき」を使うとこんなメリットが

子どもたちに優しい暮らしを手渡せる

電気の中心が明らかになる

気候変動対策に貢献できる

再生可能エネルギー産地の地域活性化に貢献できる

全国に61ヶ所 ※2020年2月現在

「生活クラブでんき」を使うとこんなメリットが

子どもたちに優しい暮らしを手渡せる

電気の中心が明らかになる

気候変動対策に貢献できる

再生可能エネルギー産地の地域活性化に貢献できる

全国に61ヶ所 ※2020年2月現在

「東大和助産院」

安心安全を第一に、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」

安心安全を第一に、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」

安心安全を第一に、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。

「Patty and Mira」

布おむつをするなら簡単かわいいEcoNapsで♡吸気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。

「Patty and Mira」

布おむつをするなら簡単かわいいEcoNapsで♡吸気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。

「Patty and Mira」

布おむつをするなら簡単かわいいEcoNapsで♡吸気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。

LINEスタンプ

LINEスタンプ

LINEスタンプ

LINEスタンプ

LINEスタンプ

「おむすび」をつくった人

文 / 田中千紗登 (たなかさと)

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。心身の素晴らしい効果を感じ、ヨガを続ける毎日に、妊娠、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、台所のお手伝い、家族それぞれの様々な不満が改善、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、アロマセラピー・ブラスチックフリー、ヨガとアロマの講座を開催中。また子どもの食育をテーマにした「おむすび」の活動も行っています。

mchiyoga.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つきまき、体のことを目指し、育児グラフィックデザイナーWOODYの自営業を始める予定が、これを機に、育児、健康、食育、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.9 2021年3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/文章等の無断転載・複製を禁じます。

おむすびをぐんぐん手ごね紹介コーナー



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しています。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 MOZE」

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

毎月第2日曜日生徒会公園のリフレッシュヨガは、公園で対面とオンライン同時のDUALクラスなんだって！



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

赤ちゃんから高齢者まで老若男女が安心して通える大人気のヨガスタジオ。加賀市のスタジオにはグリーガンおやつのお店が併設されています！

「お寺ヨガ Tokushima」



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]

自然溢れる公園でのヨガクラスもオンライン受講出来るんだって！毎々が綺麗な景色も楽しみたい！

「Beeja~ヨガの種~」



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、笑顔の花を咲かせましょう！

yogabeeja.wordpress.com
shigamikimai@gmail.com
ameblo.jp/apas8/

マツの土でも日常生活でも、みみままと一緒に、笑顔の花を咲かせよう！



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」

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

安心素材と温かなコミュニケーションが嬉しいお店だよ！お家の事で困ったら相談してみよう！

お家のQ&A

ほくちが先生に聞いてみたよ！



Q. 建売住宅と注文住宅の違いって？



A. 分譲される建売住宅は、その地域で人気のある間取りと販売価格をベースに、不動産や作り手さんが作ったおうち。だから職人さんや作り手さんとコミュニケーションをとる事はほとんどないけれど、出来上がった売れ筋のお家を見て選べるというのは嬉しいね！
注文住宅はお客さん優先！壁紙や塗料などの素材までこだわることが出来るよ！建売住宅ではあまり発生しない「現場で職人さんがカンナをかける」などという細かい作業が発生したり、手間暇をかける時間が多い。その分、おうちが完成するまでの時間はかかることになるけれど、コミュニケーションが多くなるから、住み始めた後のアフターケアも安心だね！

Q. 新築のおうちに長くいたら、気持ちわるくなってしまったのだけど、何が原因？

A. もしかしら塗料や壁紙の素材などが原因かもしれません。しかし、シックハウス症候群をきっかけに、平成12年に住宅性能表示制度の制定により揮発性物質が規制され、悪いものは使えなくなっているよ。今のおちは気密性が高いから、常に換気が必要なんだって。

Q. お茶室を作れる建築業者さんが少なくなっているって本当？

A. お茶は元々、中国からお坊さんが薬として持ち帰って日本に広まったもので、当時は富裕層の人しか手に取れない高価な嗜好品だったのさ。干利休が豪華さを排除した精神的なものとして、簡素簡略の境地を追究し日本の伝統的な茶道の形になっていった。これが「わび茶」！そんな心落ち着く素敵な茶室を作れる業者さんが少なくなっているのさ。作るためには茶道についての知識が必要なんだって。茶室が欲しいというおちは少ないだろうけれど、そうした技術を未来に残していきたいね。そうするためには・・・茶道を体験してみるしかない！？



今回の先生 菊池建設さん www.kikuchi-kensetsu.co.jp

お寺も手掛ける宮大工棟梁が創業した会社で、ヒノキを中心に国産材を使った木の家を作り続けています。日本の家は無垢材をはじめ土や漆喰などの左官材料、襖や障子に使う和紙や畳など地域で調達できる素材を生かした職人の手仕事でつくられてきました。先人たちが継承されてきた日本の気候風土に適した快適な住まいづくりの知恵も忘れず、数多くの伝統的な日本の家を作り続けてきた会社ならではのノウハウを、現代の注文住宅でも発揮しています。

PRESENT 1名様

農業・抗生剤・シロップフリー＆非加熱 天然はちみつ



1匹のミツバチが生産かけて集める蜂蜜はティースプーン1杯。その貴重な量である蜂蜜は5000年も前から食用や美容、または薬材に使われてきた。良質な蜂蜜はバランスよく私たちのカラダの代謝を上げてくれる優れたエネルギー源です。そして風味も色も効能もそれぞれ個性がある奥深い世界。ぜひ味わってみてください。

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: Salon Treat @holistic_salon_treat

連載 | 季節のおすすめアロマ ヒノキ

檜風呂が好まれているように、日本人にとっては馴染みのある香り。檜はじんわりと体を温めてくれる作用があるため、お風呂には最適！また気持ちを高める作用と心を穏やかにする作用を合わせ持つ上に森林浴効果まであります。この機会に和の香りを楽しんでみてはいかがでしょう？



生活の中で一番身近な「環境」/ ワタシらしい「家づくり」

私たちにとってかせない、大切な時間～睡眠、食事、お風呂、リラックスタイムe.t.c...これらをなくして、私たちの健康はありません。夢のひとつである「マイホーム」。そんな夢を叶える時に知っておきたいこと。「マイホーム」を長く使うために必要な「リフォーム」する時に知っておきたいこと、そして、日本に生まれた私たちがだからこぞ知っておきたいことをお伝えします。1番長く過ごす「家」について考えてみませんか？

おうち作りといえば木材！

無垢材とは？

乾燥させた木材を接着剤で整形したりせず、そのまま使うもの。おうちに木の特性を取り入れることができます。「そのまま=木の良さが生きている」ということ。だから、調湿機能がある。柱一本で、なんと700cc(ビール1本分)の水を取り込んだり出したりして、湿度を調整してくれるのだそう。
また、木の内部はたくさんの細かな空洞で、その中に空気が入っている状態。空気は直接熱を伝えるという特徴があるため、金属やプラスチックなどの素材と比べ、暖かく感じやすい。

木の乾燥方法にもいろいろ！



木材の乾燥方法は大きく分けて自然乾燥と人工乾燥の二つ。自然乾燥は現在あまり行われていないけど、次の世代の子のためにその親があらかじめ木を切って何年も乾燥させてから家を建てることもあったそう。
現在主流の人工乾燥には、高温乾燥(120度前後3~4日間)と低温乾燥(45度前後2週間程度)があって、オススメは低温乾燥。高温にさらされると木の性質が変わってしまい、無垢材の特性である調湿機能が失われてしまうけれど、低温乾燥ならその特徴を残したまま自然乾燥よりも早く乾燥させることができます。

私たちが地球のためにできること — 住まいの選び方編

日本は国土に対して森林が多い国。国土の66%が森林だけど、そのうち40%は人工林(人が苗を植えて作った山)で、そのほとんどがスギやヒノキ。戦争でたくさん木を使ってしまったため、戦後、植樹祭という取り組みが行われ、植えられたもの。人が植えた木(命)は、人が責任を持って育て、循環させるべきではないでしょうか？すでに植林から50~70年経ち、成熟し切った木はこれ以上成長できずに苦しんでいる。そういった木を切ってあげる。海外の切る必要のない木を使わず、国内の木を使うこと。そして、できるだけ木の特性を活かせる状態で使うこと(=無垢の状態を使うこと)。また木を植えてあげる。それが地球全体の二酸化炭素を減らすことに繋がります。



あわくら温泉 元湯さん(岡山県)
良質の良さが評判の天然温泉の源泉を西栗倉産間住材の前で湧かす森のお風呂屋さん。映画「おだやかな革命」でも紹介されました。