

2020 SUMMER

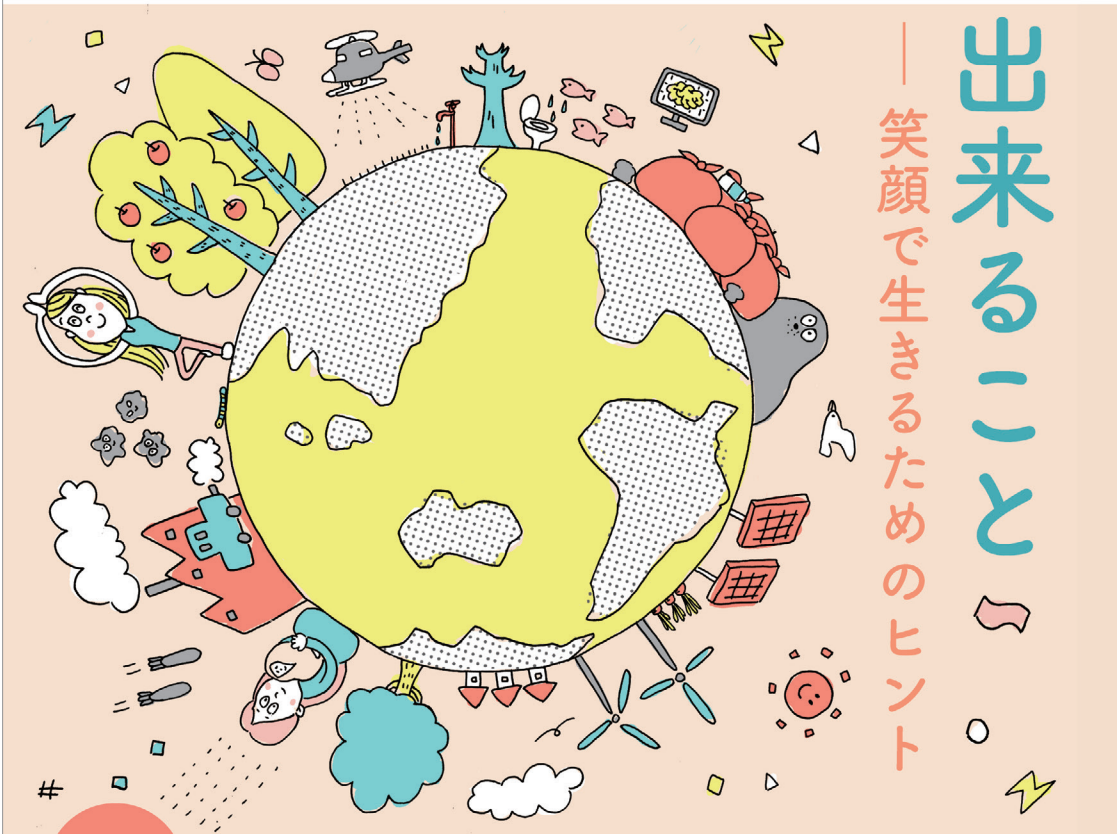
≡ Omusubi Paper ≡



ナチュラルライフを
提案する
フリーペーパーです

Vol.7 ◆ プレゼント | 体にやさしいスイーツ

今だから出来ること
—— 笑顔で生きるためのヒント



¥0
Take Freell

omusubi-paper.com

イラストレーション: WOODY



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8月~11月開催スケジュール 8.18(tue) / 9.15(tue) / 10.20(tue) / 11.17(tue)

お問い合わせ ▶ michiyoga.com

子連れOK!!
 途中入退室OK!!

おむすびとは？

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!!

共感してくだ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 10名様

「ヴィーガンおやつ3種おまかせセット」

卵やバター、牛乳等の動物性食材や白砂糖は使用せず、植物性食材のみ使用。「ヴィーガンかどうかよりも、ただ美味しい、そんなおやつで欲しい」との思いでお菓子作りをされているveganおやつさんよ！人気の「甘すぎないカカオクッキー」。「地元産のエコマを使用した食感が癖になる大人気のエゴマクッキー」。「砂糖不使用マイルドクッキー」の3種を特別セットでご用意いたしました。

応募方法
 「おむすび」LINE@から配属されるもので、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!

※写真はイメージです

商品のお問い合わせ: veganおやつenn-oyatu.com

「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、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感じ、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](https://twitter.com/chisatotanaka3) [chisato5361](https://www.instagram.com/chisato5361)



デザイン & イラスト / WOODY (ウディ)

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、体のことに目覚め、育児ブログ「イラストレーターWOODYの自然派を目指す育児ブログ」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](https://twitter.com/Woody_illust) [woodyillust](https://www.instagram.com/woodyillust)



WOODY > フリーペーパー「おむすび」公式スタンプ

有効期間 - 期限なし

おむすびのキャラクター、うめちゃんとおむすびくんがLINEスタンプになりました! 使いやすい言葉からおむすびらしい、ヨガやお手当に関する言葉など、こだわりの40個セットです。

購入はこちら ▶ line.me/S/sticker/11969773



3

電気を自然エネルギーに切り替えよう。

7 11 12 14 15



【自然エネルギー】使ってる？

よく分からない「面倒」...その気持ち、とっても分かります。でも、福島での震災を思い出してみてください。毎日使う電気だからこそ、地球も私たちも笑顔になれるエネルギーにチェンジ！調べる時は「自然エネルギーを作り出している地域も幸せになっているか？」が大切なポイントです。

今使っている電気、本当に必要なかな？

いくら自然エネルギーだからといって、たくさん使ってよいわけではないですね。日常の中で電気を減らすチャレンジをしてみるのも楽しいかも。

4

プラスチックの使用を減らそう。

11 12 13 14 15



プラスチックが魚が食べてしまっている話、聞いたことがありますか？魚が食べたものは私たちの口にも入ります。捨てたものは必ず自分に還ってくることを考えてみましょう。環境ホルモンの問題も深刻です。冷蔵庫のプラスチック製保存容器も、陶器に変えると美味しさが変わりますよ！

5

社会のことに関心を持とう。

4 6 10 11 16 17

まずは身近な人を幸せにしよう。

友達や家族が幸せじゃなくちゃ、世界平和には繋がらない。今一緒にいる人は笑顔かな？

毎日が笑顔でいっぱいになるように、毎日を大切に過ごしていきたいですね！

政治の話をいっばいしよう。

世界的に、大人はもちろん、若い子達も友達と選挙や政治の話をするのは普通の事。だけど、日本ではタブー視されることもしばしば。まずは身近な人と話してみる事、投票する事。政治ってそんなに難しい事じゃないって、おむすび編集部も最近知ったところ。みんなで日本の未来を素敵なものにしていこう！

トイレやお水がない生活を想像してみよう。

トイレやお水って生活にとっても大切。健康にも繋がるライフラインのひとつでもあります。想像するだけで日々の何気ない行動が変わってくるはず！一人でもできる事はたくさんあります。探してみましょう！



地域で繋がってみよう。

お隣さんと繋がっていますか？コミュニケーションの力は、災害時など、緊急時に安心をもたらしてくれます。例えば「黄色いハンカチ作戦」。災害時の安否確認を短時間すると共に「救助が必要な人がいるか」を即座に判断できる目印となることから、全国的に取り組みが進んでいます。市役所や自治会などに問い合わせると良いかもしれません。

どんな教育が理想的かを考えてみよう。

私たちおむすびは、早く大人になるための教育ではなく、生きる力を育てる教育が必要だと考えています。みなさんはどう思いますか？AIが普及していく未来に必要なのは「正しく考える力」。「悩んでいる」「迷っている」ではなく、本当の意味での「考える力」は子どもにとっても大人にとっても、人生を生き抜く力になります。意外かもしれませんが、そんな「考える力」を育てるのにも「ヨガ」はとてもおすすめです。

6

一人ひとりが免疫力を維持しよう。


3

規則正しい生活、よく笑う、発酵食品を摂る、よく噛む、食べ過ぎない、糖質を摂りすぎない、薬に頼りすぎない、冷やさない、化学物質をできるだけ避ける、など様々あります。ヨガももちろんオススメ！おうちで気軽にできるヴィナーヤガシュッディをご紹介します！

免疫力、集中力、記憶力アップ！やる気みなぎる！

ヴィナーヤガシュッディ

「ガネーシャ神」という、ゾウの頭をした神様を知っていますか？別名を「ヴィナーヤガ」と言います。「シュッディ」とは浄化法を表します。免疫力を維持したり、集中力や記憶力をよくしたり、やる気をみなぎらせてくれたり、体を元気にしてくれたり、良いことづくめの練習法。今こそ毎朝の習慣にして、イキイキとした日々を過ごしましょう！



監修
マスター・スター

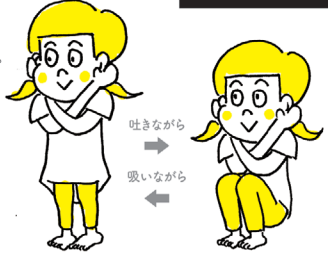
やり方

足を肩幅ぐらいに開き、両手を交差させて、耳たぶをつかみます。ひじを下げ、息を吐きながらしゃがむ、吸いながら立つ、を繰り返します。

ポイント

- 1 体を起こす（前かがみにならない）
- 2 ひじを下げる
- 3 ひざが前に出すぎない
- 4 つま先とひざの向きをそろえる

ouchi de yoga



地球のこと、体のこと、みんなのこと。

一緒に考えてみませんか？

私たちは毎日、呼吸をして生きています。「吸って～、吐いて。」当たり前になっているこの呼吸なくして、私たちは生きていけません。ハッピーな時も。ブルーな時も。そう、どんな時も空気はいつも私たちを包んでくれて、まるで私たちに「さあ、生きよう！」と話しかけてくれているみたいです。どんなに地球を汚しても、私たちを包んでくれている「自然の力」を、もう一度見つめてみませんか？ 私たちに命の恵みを与え続けてくれている地球は、今悲鳴をあげていないでしょうか？地球を大切にすることは、家族を、自分を大切にすることに繋がっていきます。今回はそんな「今だから出来る事」をご提案させていただきます。未来のために、新しい扉を開いてみませんか？

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



国連加盟193か国が2016年から2030年の15年間で達成するために掲げた目標「SDGs」をご存知ですか？おむすびからの提案がどの項目の達成に関係あるか、というところも同時に見ていきたいと思えます。

1 自分や家族が食べるものについて知ろう。 2 3 12 14 15



王様は目の前の食べ物に感謝!!

遺伝子組み換えやゲノム編集は安全？

人にとって、とても便利で経済的なものなのかもしれません。しかし、ゲノム編集によって作られた魚はとても強くて、地震などで海に出してしまうと海の魚達が食べられてしまっていなくなってしまうという心配もあるそう。自然の力で生まれた魚がいなくなってしまうとその先どうなるのでしょうか。

日本の農薬や食品添加物

あまりイメージがないかもしれませんが、日本は農薬や食品添加物の使用量が世界でトップクラスと言われています。イメージに惑わされないで、一度自分で調べてみる事も大事かもしれません。

種苗法改正案って知ってる？

食料自給率の低い日本。もう一度改めて考えてみましょう。

食べ物と環境

おむすび編集部が食べているとっても美味しいワカメ。調べてみると、その周りに住む人たちみんなが合成洗剤を使わないで生活しているそう（合成洗剤については「おむすび」vol.2参照）。体に優しいものは環境にも優しい。良い循環を想像してみましょう！

2 「使い捨て」をやめることから始めてみよう。 11 12 13 14 15

本当に使い捨てでなければならぬかを一度考えてみよう。

現代は一度使ったら捨てることに躊躇のない世の中。「ペットボトルをお気に入りのタンブラー」に。「使い捨てビニール袋をかわいいマイバック」に。「紙おむつを布おむつ」に。「ウエットティッシュをタオルのおしぼり」に。買い物をする時、「できるだけ簡易包装のパッケージを選ぶ」、「自前の容器を持っていく」など、出来ることはたくさんあります。リサイクルもいろいろな課題を抱えている状態。本当は資源を「出来るだけ使わない」「無駄にしない」ことが一番大事ではないでしょうか。



ジョキ
ジョキ

ウエスって知ってますか？

ティッシュを買う頻度が少なくなるウエス。使い古した洋服などを適度な大きさに切っておくだけ！鼻をたくさん噛んでも赤くならにくいのも嬉しい！赤ちゃんのおしりふきにも優しいし、食器についた油汚れもウエスで拭いてから洗えば水や洗剤も減らせておまけに楽チン！節約にも◎で、いい事づくめですよー！また、ウエスに限らず、「生活必需品」は代用出来るということを知り、普段から使い慣れているといざという時に慌てずに済みます。