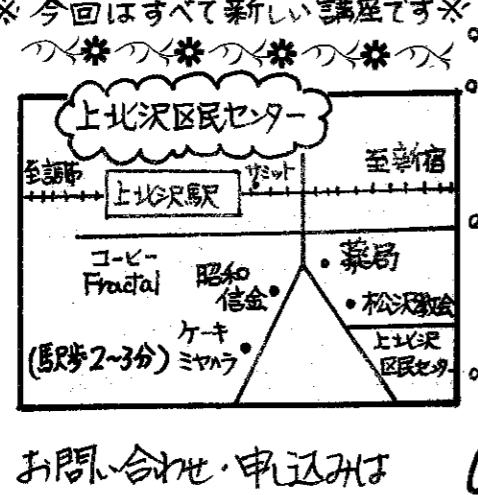


Heart♡Line 手作り講習会

お問い合わせ・申し込み: TEL 090-2494-7305

日時	6月12日(木) AM 9:30 ~ 11:30	7月3日(木) AM 9:30 ~ 11:30	6月17日(火) AM 10:00 ~ 12:30	6月19日(木) AM 10:00 ~ 11:30	7月10日(木) AM 10:00 ~ 11:30
場所	上北沢区民センター 第2会議室	上北沢区民センター 第1会議室	上北沢区民センター 料理講習室	上北沢区民センター 第2会議室	上北沢区民センター 第1会議室
講師	矢吹 典子	和田 ユリア	和田 ユリア	高田 小百合	高田 小百合
講座	ビーズ (お好きな講座を1つ選び下す) ジュエル リング	重ね編みの チョコ	アジアの味を! インドネシア家庭料理	アートフラワー アレンジ	アートフラワー アレンジ
参加費 (材料費込)	2,000円	2,800円	2,000円	3,500円	3,500円
写真					
説明	新作スワロコキが使用! 初夏の装いを彩る ゴージャスなチョコ!	メニュー オアシコレン (インドネシア風味) オアシコレン (野菜甘酢) オアシコレン ココナツミルク ♪調理後に、インドネシア舞踊の お楽しみタイムあり! (55分) エプロン	♪ハート型の ワイヤーバスケット アートフラワーを アレンジします。 ♪ピンクのバラ グリーンアップル 鮮やかな色合い で季節感たっぷり ♪55分 ペンチ		
日時	6月24日(火) AM 9:30 ~ PM 1:00	6月27日(金) AM 10:00 ~ 11:30	7月4日(金) AM 10:00 ~ 11:30	7月22日(火) AM 10:00 ~ 11:30	
場所	上北沢区民センター 第1会議室	上北沢区民センター 第2会議室	上北沢区民センター 第1会議室	上北沢区民センター 第1会議室	
講師	山崎 糸江	黒米 佳弘子	黒米 佳弘子	黒米 佳弘子	
講座	初心者のためのアートペイント (限定10名) あじさいのドアプレート	ラベンダーの香りの アイピロー	初夏の香り グリーンリース	夏休み子供イベント 種でつくる! フレームアート	
参加費 (材料費込)	2,300円	1,800円	2,800円	1,200円	
写真					
説明	♪プレートの文字は下書き えらべます。 (トイル、バス、キッチン) プライベート、ウェルカム ♪リボンも変更する場合 もあります。 ♪フィンガペイントは、 誰でも描けます。 ♪色合いの幅が広いです! (55分) 雑巾	♪天然100%ラベンダー フラックスの種でオリジナル アイピローを! (ほかの香りにも、うり! ♪21cm	♪旬の花材を使った グリーンの色調のドライフ ラリース。 ♪今試作 ♪ユカリ ♪デザインは お楽しみ! ♪24cm	♪果物、野菜の 種、豆類などの 19素材を使った フレームアート ♪19cm	

♪講師紹介♪
和田 ユリアさん
結婚を機にインドネシア
から来日され3年半。
現在は 自宅で
インドネシア語と、
インドネシア舞踊を指導。
短期間で日本語もみるみる習得。
今回は「多くの方にインドネシアの味
わいを」との好意で、快く講習を
引き受けて下さいました。



各講座、電話にて先着順受付しています。
講座開催日一週間前からのキャンセルは、
参加費とキットの引き換えとさせていただきます。
※キャンセル料は、ご負担下さい。
※キット、商品の販売や皆様のご都合に
合わせて出張講習もしております。
P.T.A活動、バザー等にもご利用下さい。
広告掲載も承ります。

お問い合わせ・申し込みは 090-2494-7305

Heart-Line

はあーとらいん 2003.5月号
VOL.9
手作り新聞ネットワーク通信
5000部発行
発行人 安藤 富美子
黒米 佳弘子
矢吹 典子
山田 まゆみ
連絡先 090-2494-7305
090-5544-0729

私達は手作りの地域新聞や集いを通して心豊かに潤いのある生活に役立つ情報を
提供し、より良いネットワーク作りを目指しています。

<http://www.sketch-line.net/heart/> 次号は9月下旬発行

☆ バasketボールイベントプロデュース団体 ☆

COOP クープ

バスケットボールフェスタ VOL.4 ☆
2003年9月1日(月)START 東京体育館
出場チーム募集!!

メインスポンサー
バスケットプロショップ
POWER HOUSE



企画・運営
スタッフ募集!
★バスケット経験問わず★

詳しくは 090-7722-5156 coop-basketball@hotmail.com
<http://www.geocities.co.jp/Athlete-Samos/4122/>

～下記のお店に Heart-Line の新聞が置いてあります～ ※上北沢区民センターには掲示してあります。
上北沢...ミヤウ(洋菓子) Fractal(コーヒー) 浜田山...コモディーイダ、ダグアウト サンプルクス浜田山 永福町...岩崎歯科クリニック 西永福...オリーブ

佳弘の♪♪♪♪♪
Lesson 6

学名: Lavandula officinalis
和名: 真性ラベンダー
分類: シソ科. 多年草. 常緑低木
原産地: 地中海沿岸
特徴: 全草に芳香成分を含んでいる
花穂には多くの精油を含んでいる



「講談社カルチュアスクール
熊井明子ホブリーの会」講師
日本アロマテラピー協会会員
黒米佳弘子

育て方: 酸性土壌と湿気に弱いので石灰で中和した風通しのよい傾斜地がよく生育する
薬効: 胃痛. 消化. 殺菌. 防虫
精神安定. 頭痛. 肩こりなど

古代から最もホピョーな薬用ハーブの一つです。最近ではだいたいの人は知っていると思います。学名の由来はラテン語の「ラウケレ」。洗うという意味です。ヨーロッパの民間医療では傷の手当や子供の虫下しによく使われていました。家庭の薬箱にラベンダーのエッセンシャルオイルを備えておけばすり傷. 切り傷. 虫さされ. 初経月の水虫などにとっても重宝します。特にやけどの時の冷やかしからすぐぬると跡になりません。じつに幅広く使えますのでとっさの時に役立ちます。
※ラベンダーオイルだけは直接肌にぬることができません。
※子宮を刺激するので妊娠中は大量に用いないこと。

＜頭痛. 肩こりに＞
頭痛は洗面器のお湯に1滴垂らしタオルを絞って目の温湿布。肩こりは首から肩にかけて温湿布。マッサージもおすすめ。
＜虫よけ＞
精製水50mlに3滴入れてシェイクする
＜使い方＞
・花をドライには香袋に
・アロマホストで(2.3滴)
・お風呂に5滴程度
・植物油などに1〜2%濃度にして薄めてマッサージに♡



最近ではこんなラベンダーもあります。ストエカス種の亜種。スピニッシュラベンダーと呼ばれています。

＜はたらき＞
心と体に両方に働きバランスをとる効果があります。心. 精神. 感情. 小情緒というものの高ぶりを金め. 交換神経の興奮を鎮静させる働きがありますのでストレスを発散させ. 気分を穏やかにし不眠症などをやわらげる働きがあります。

「麴」パワー

現代人の悩みを解消する日本の伝統食の叡智!
日本特有のカビ(麴)に秘められた優れた働きとは?

「発酵食品」は健康維持の秘訣です。

味噌. 醤油. 漬物... これらの食品は麴菌が作りだす発酵食品です。この麴菌は「日本麴カビ」といわれるカビの一種で「日本独特の有用微生物」です。麴菌の持つ酵素は発酵食品の原料である米や大豆. 麦などのでんぷんをブドウ糖にたんぱく質をアミノ酸に分解します。

日本人の食生活ですがほんの数十年前まで一汁一菜が基本でした。質素な食生活に感じますが、生活習慣病. 肥満などが今のようにならない健康な時代でした。現代はカロリー過多である一方. 栄養失調でもあるのです。外食や加工食品などカロリーを摂り過ぎて. 栄養素を代謝するのに必要なビタミンや酵素がきちんと摂れていません。我が国の伝統食である発酵食品の素である(麴)食品を積極的に摂りたいですね。

＜熱麴しぼり＞天然有機酸飲料(広告)

成分無調整
完全無添加
3倍濃縮タイプ
内容量500ml
5800円

資料ご請求・ご質問・ご相談の方は下記までお気軽にどうぞ!!
＜発売元＞ネクストポリシー(有)
お客様相談室 TEL 0120-919-184
Fax 0120-989-184
Email next@keitwo.co.jp

体験「熱麴しぼり」を飲んでみました
飲み始めて一週間「誰か肩こり〜」と毎晩家族にお願いしていたのがピタッと声をかけなくなっていました。思いあたる事が... 熱麴しぼりを飲んでいたので。肩こりも和らぎ疲れも軽減なくなっていました。お肌になんとかお肌の調子もいいみたい!
黒麴の風味がよくシークワーサー果汁配合で爽やか。とにかくおいしくて毎日飲みたくなるんです。最近お売られている〇〇〇酢と違い天然果汁のみで作られていて. 添加物. 甘味料等一切加えていないので安心です。麴が生み出すアミノ酸. フェン酸が代謝を活性化!! 疲労回復. 代謝改善作用ダイエトにも。さらに美肌効果や血圧. 血糖値の調整. 血液サラサラとさまざまな効果が期待できるようです。これは絶対飲み続けるべきかも!! ストレスのたまりやすい現代人におすすめの健康ドリンクです。
スタッフ K子

♡はあ〜とらいん
グルメ情報

癒しの空間
みつけた!

素材の美味しさを大切にしているお店を紹介しませう!

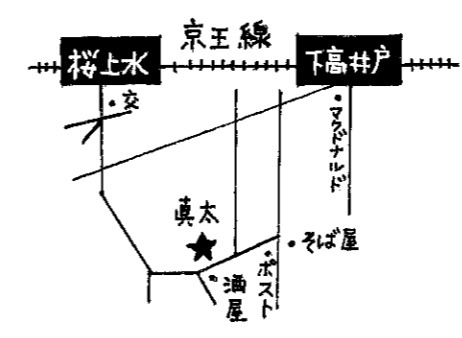
桜上水 2002年12月にオープン。
心が癒される...そんなお店です。

真太
世田谷区桜上水3-7-6
03-3302-2456
定休日: 毎水・第3木曜日
営業時間: 11:30~21:00
・ランチ(なるべく) デイナー(必ず)
前日までに要予約。
・カフェとしてもどうぞ。(デザート各種)
・個室. 貸切りあり(40名まで)

★駅から10分。閑静な住宅街を歩いていると突然現れる「真太」の看板。そして古民家。庭園を眺めながら味わう旬のお料理の数々は「ほっとしたやすらぎ」を与えてくれます。



「真太」の由来は祖父の俳号。この古民家も祖父のかつての住居...と料理人の吉川さん。



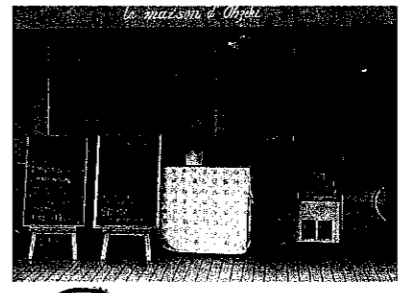
まさに「隠れ家」
眼前に広がる庭園。緑と花の彩りがなごみます。

▲ランチコース 2000円(ドリンク・デザート付)
(岩のりの茶碗蒸し. まぐろの山かけ. こごみとうどの若芽の天ぷらなど多種)
・和風岩のりオムライス 900円
・生しらす生桜海老丼 1,100円
・真太弁当(日替り) 1,300円 など

★商店街のはずれにあるラ・メゾン・ドゥ・オオセキ。オーナーが取り入れた独自の調理法により可能になった塩分. 油分. 脂肪分を控えたヘルシーフランス料理店。

コンサルタント業務や大学講師を務める大関シェフ。

★素材の持ち味や旬の味覚. 調理法にこだわり. 安全で体にやさしい料理を提供したい...そんなオーナーの心意気の結晶とも言うべき料理の数々は. まさにヘルシーそのもの。心も体も優しくなれる...何だかそんな感じがします。



ポイント
カロリー制限・アレルギーのある方にもオススメのお店です。予約時にメニューの相談ができるので安心して外食を...



サービスランチ 1,200円~(ドリンク・デザート付)
メインは肉・魚. 8種類から選べます。豆腐のドライカレー封ぶり(1200円)は1日限定10食。

千歳鳥山
★オープンして3年。1体の中が癒される...そんなお店です。

からすやまフランス食堂
la maison d'Ohzeki
ラ・メゾン・ドゥ・オオセキ
世田谷区南鳥山5-1-10
03-5314-0626
定休日: 毎水曜日
営業時間: ランチ 11:30~14:00
ディナー 19:00~20:30

★ラ・メゾン・ドゥ・オオセキ(鳥山5分)