



# Mama's baaku

手作り新聞ネットワーク(全国17ヶ所/75,000世帯)通信 VOL.2

発行 〒101-0047 千代田区内神田1-15-2 平山ビル2F  
(株)ケーツコミュニケーションズ内 Mama's baaku 東京  
TEL: 03-5281-8677 FAX: 03-5281-8679  
発行人 小嶋康詞

編集者 Mama's baaku 上北沢 2000.12  
安藤 富美子・黒米佳弘子  
山田 まゆみ・矢吹典子

Mama's baakuとは...お母さんと子供が楽しく集う憩いの場——そこにはたくさんの  
ふれあいがあり、生き生きとしたネットワークがあります。私達は手作りの地域新聞や集いを通して  
参加される皆様の夢の実現と豊かな人間性を養うお手伝いができたら...と考えています。そして  
健康でバランスのとれた生活とよりよい社会作りを目指しています。

“親子体操教室”

## がんばれお母さん

関沢祥子先生  
親子体操歴12年  
「自分の子供の自主保育  
をきっかけに始め  
ました。」

こんな教室  
応援します!!



♪ step!!  
♪ dance!!  
♪ jump!!  
♪ dance!!  
♪ step!!

こんな活動しています  
親子体操を通して遊びながら、  
運動能力の基礎を身につける。  
(ジャンプしたり、投げたり、走ったり)  
お母さんとも子供と一緒に体を  
動かし、気分転換をして、みん  
なで子育て楽しみましょう。

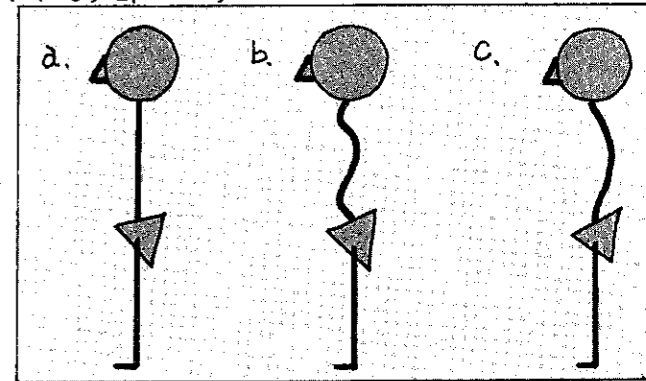
随時見学OKです

●活動場所 上北沢区民センター(主に)  
●日時: 毎週月曜日  
AM 9:30~10:30  
AM 10:30~11:30  
(どちらでもOKです)  
●対象年齢: 2才~未就園児  
の子供とお母さん  
●連絡先: 安田  
TEL: 5317-2258

## 木曜日の健康まめ知識

今回は、健康まめ知識第1回として、皆さんにちょっとしたクイズをしていただこうと思います。

1. 成人の骨の数はいくつあるでしょう?  
a. 約50個      b. 約100個      c. 約200個
2. 子供の骨の数はいくつあるでしょう?  
a. 成人より少ない      b. 成人と同じ      c. 成人より多い
3. 理想的な姿勢は右図のどれ?



さて、皆さんどのくらいご存知でしたか?

### 骨の数

子供の骨の数は約350個、大人になると約200個になります。たとえば成人の骨盤(片方)は、3つの骨が軟骨によってつながっています。成長段階で骨の結合が行われ、大体15歳ぐらいではほぼ成人の骨格になります。この成長段階でどのような骨格になるかがほぼ決まってくるのですから、いかに気を使うべきか、ご想像いただけたらと思います。

### 理想的な姿勢 (生理弯曲)

行動するとき、動物の体は地面に平行であるのに対して人の体は垂直ですから地球の重力がかなりかかります。この負担を軽減させるために人の背骨は、湾曲を持つようにならざるを得なくなりました。この湾曲を「生理弯曲」といいます。この湾曲が減少すると体にかかる負担が増え、こりや痛みとなって表れます。更には骨のズレや歪みを引き起こし、神経を圧迫することによって自律神経などにも影響を及ぼし、自然治癒力も低下してしまうわけです。

答え1-c 2-c 3-b

次回からは、いろいろな障害を具体的に  
お話いたします。  
また、ご意見、ご質問などもお待ちしております。  
どんどん お寄せください!

あて先 〒157-0062 世田谷区南鳥山2-36-11乙黒ビル2F  
れい脊椎矯正院 (KCSセンター広尾)  
京王線芦花公園駅前 TEL 5315-2323  
院長 志賀 玲子

## 我が家の主役



チョロちゃん  
【♂5歳】  
ボクの特技  
犬語でお話  
できるんだよ?  
(飼い主)  
世田谷区向笠さん



↑  
ポメちゃん  
【♂7歳】  
タスキなんて云われるけど  
ボクはもちろんポメラニアン!  
(飼い主) 杉並区栗藤さん



ワンちゃん、ネコちゃん  
ハムスターちゃん、などなど  
たくさんのご来訪お待ちしております。

### 編集後記

手書きの新聞集は  
時代の流れには反しているの  
かもしれない。  
けれど、あえてMama's baaku  
では、あつた時代の流れを  
感じて欲しいと思っています。  
アロマの香り、ハーブティー、etc.  
豊かで、優しい気持ちで過ごす。  
そんな2001年となることを願  
います。 — スタッフ一同 —

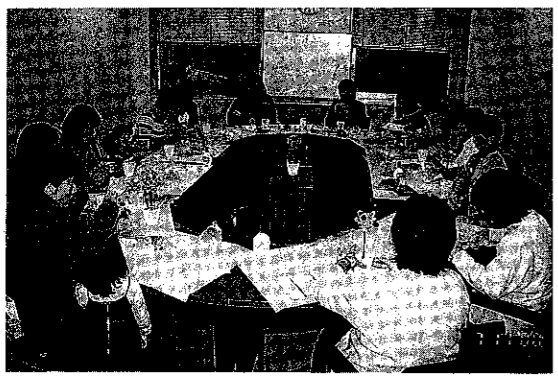
### 提供

お母さんと予防医学の会  
(株)ケーツコミュニケーションズ  
(株)スピリットコミュニケーションズ  
(株)パジコ  
Mama's baaku 全国本部(大阪)

第1回  
11月7日開催

初めてのイベントが開催されました!!  
アロマトピアリー

第2回  
11月21日開催



皆様のセンスの良さはスタッフも顔負け!!  
オリジナルティーにあふれたトピアリーで満足  
顔でパチリと写真撮影。  
フレッシュハーブのハーブティーも大変好評でティー  
タイムもなごやかな雰囲気でお話もはず  
んでいたようです。トピアリーをどこに飾ろうかと  
楽しげに考えていらしたのが印象的でした。

小さなお子様がいらっしゃるお母様が多く  
短時間で素敵なトピアリーが出来上がり  
皆様とても喜んでいらっしゃいました。  
スタッフも皆様に喜んでいただけに本当にうれ  
しいと思います。ありがとうございました。  
Mamasはあくまでいろいろな手作りのついでに  
開催しますので皆様是非ご参加ください。  
お待ちしております。—スタッフ一同!!—



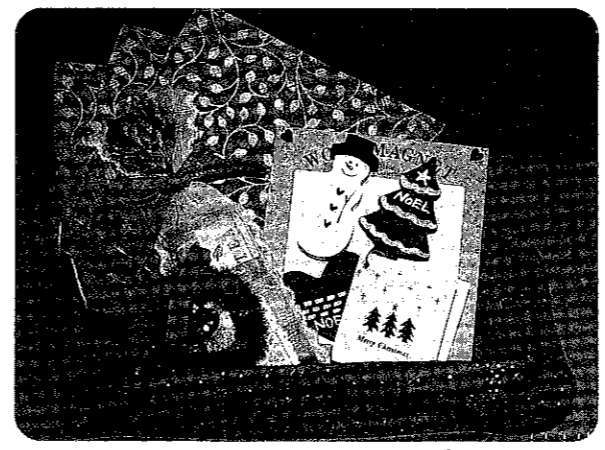
# Christmas Shopping

雑貨の店 上北沢  
★アツプステアーズ

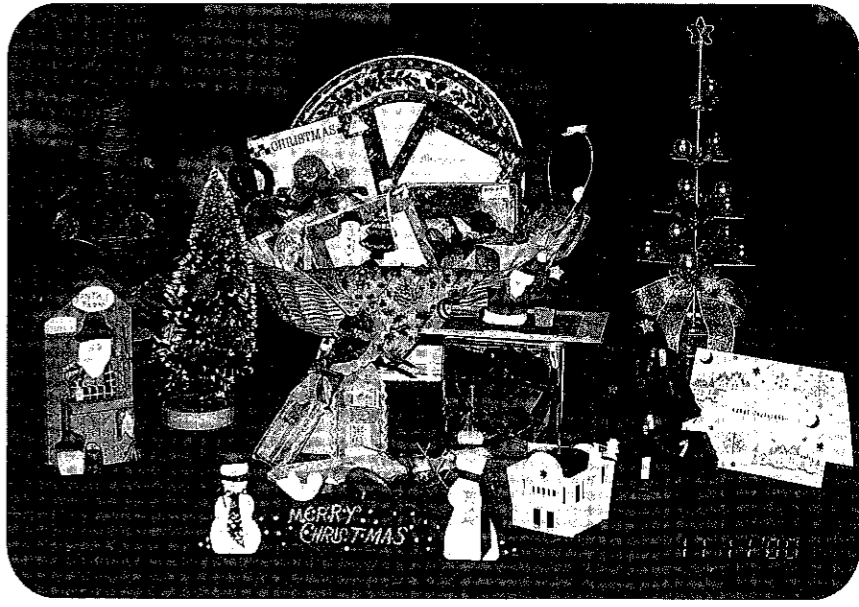


OPEN: ⑨⑤ (祝日休み)  
10:30 ~ 17:30  
世田谷区上北沢3-23-17  
TEL 03-5374-8810 12/23~12/24休み

上北沢駅近くの閑静な住宅街でステキな雑貨屋  
さんを発見! ご自宅の2階に並べられた小物は価格  
も手頃でプレゼントに最適! 一度、足を運んでみては  
いかがですか。



▲予算に応じてギフトセットも注文OK。500円~

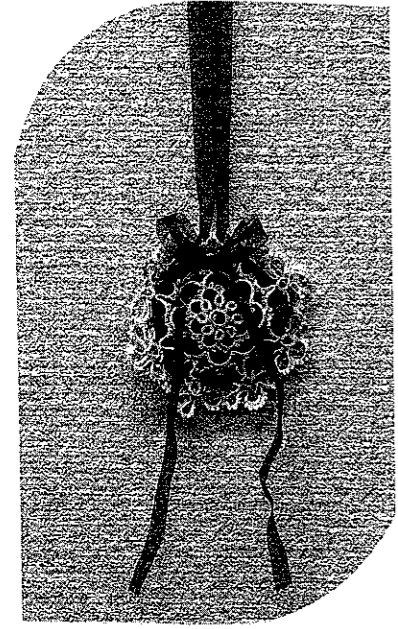


## スリーフロミック and ルームスプレー

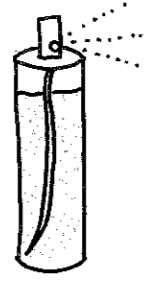
(100%天然オイル使用)

— イベントのお知らせ —  
深い眠りの世界へと誘ってくれるスリーフロミックと 乾気燥しがちな  
この季節に 殺菌効果のあるルームスプレーを作ります。

♡ホロパリに使用するラベンダーは 今年  
富良野産で収穫された上質なものです。  
(人工香料は一切使っていません)



♡お部屋をクリーンに  
保つていい香り。



日時: 1月19日(金)  
10時 ~ 12時  
場所: 上北沢区民センター  
第1会議室  
費用: 2000円(材料費込み)  
持ち物: 裁縫セット

※お問い合わせ・お申し込み  
TEL 090-4167-7410  
※お申し込み締切日  
1月12日 先着順です

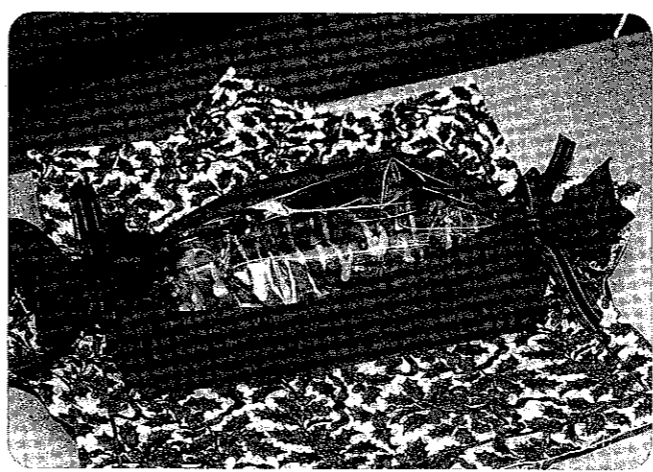
※創刊号の今後のイベント予定で一部変更があった  
ことをご説明致します。

## クリスマスの朝に食べよう・手作りのパン

### ★シュトーレン



フルーツケーキを思わせる皆さんご存じのクリスト・シュトーレンは、  
キリスト生誕時の“ゆりかご”を型どったドイツの代表的なクリスマスのパン。  
ドイツではクリスマスの朝にシュトーレンを食べる習慣があるそうです。



▲スタッフ一同 手作りシュトーレンに挑戦!

千歳鳥山にお住まいのパン作り10年の  
こだわり主婦、佐藤さんを講師に迎え、  
くるみたっぷり包みこんだ シナモンの香り  
豊かな バイリッシュ地方のクリスマスのパン  
"バイリッシュ・ヌスシュトーレン"を作りました。 佐藤講師



厳選された良質の素材と、講師のきめ細かいご指導の  
おかげで とてもおいしいパンが出来上がりました。

お忙しい方に **Good News!**

佐藤さん手作りの焼きたてシュトーレンをおわけ致します。  
1個1800円 大きさ約23cm、プレゼントラッピング付 限定12個  
お申し込み・お問い合わせ TEL 090-4167-7410 Mamasはあく  
上北沢