

いいね! お母さん

2020年5月号

毎日不安な日が続いますが
目の前の大切な人を守るために
今、それぞれができる事、ひとつずつ大事にしたいですね。
あなたの大切な人が誰かにとっても大切な人がもしそれないと。
あなたが誰かの大切な人がもしそれないと。
みんなで大切な人を守りましょう。負けないぞ！オー！

マスクを作ろう！手作りマスクの作り方紹介！便利な型紙付き

今月の目次

- オススメお店紹介 「スーパーさん頑張ってます！！」
- 子育てニュース 「家でできる体操 楽10(らくてん)体操はじめませんか？」
- ママの子育て記事 「どのママでも一度は通る道・・・子どもの食問題」
- おかん調べた 「奈良の図書館の取り組み ふくぶくろう」
- 我が家のおいレシピ 「スペアリブの天津飯と野菜スープ」
- 建築家 匠のコラム 「珪藻土としっくいの違い」
- BOSSはつづくよどこまでも 「ありがとうございます！」

いいね! お母さん! ドットコム

いいねいいね 検索

【本部】〒573-1146 大阪府枚方市牧野阪2丁目2番18号

【北摂支部】〒566-0001 摂津市千里丘2丁目9-32

【大阪市南部・東部支部】〒545-0021 大阪市阿倍野区阪南町2-7-12

TEL : 072-866-1300

MAIL : info@11ne11ne.com

地域のスーパーさん情報
ママのリアルなご意見は
いいねいいねドットコムで！

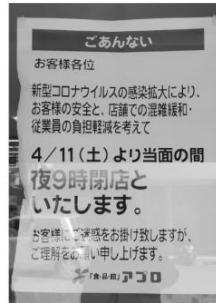
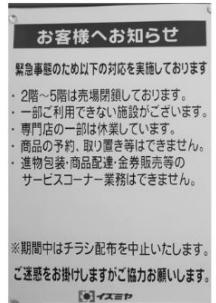


ゲーム類も今はおやすみです

スーパーに行くと子どもが目をキラキラさせるゲーム&ガチャガチャコーナーも今は少しお休み中です。遊べるとわかれども子守はお構いなしで、お店側から使用を禁止していただけているのは接触感染の危険から我が家を守れるのありがたいですね。休校中の子どもたちが群れなないように防止策にもなっています。またいつか遊べる日まで少し待つようね!

目につくところでお知らせ

立つように貼り紙で営業時間の短縮や一部売場の閉鎖をお知らせしていく看板を設置されています。エレベーター前に大きく立てられています。次来るときに見えないように、写真撮つて帰られる方もおられました。なるほど、貼り紙にはそういう使い方もあるのですね。

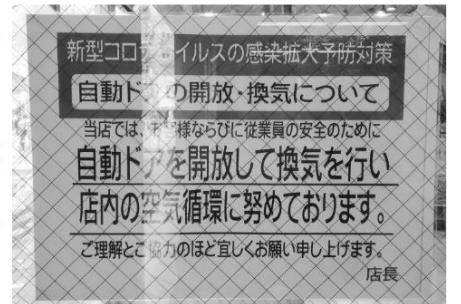


この非常事態の中、様々な対応をしてくださっています

いいね注目のお店！

スーパーさん
私達の生活の為に
頑張ってくださってます！

常に換気を意識しておられます



2020年4月8日に主要都市7都府県に、その後16日には全国に緊急事態宣言が出され、私たちの生活は一変しました。そんな中でも消費者のライフラインを守ろうと、スーパーさんはあの手この手で必死に営業して下さっています。今回はそんなスーパーさんの取り組みを、少しひですが紹介させていただきます。

できることからすぐさま取り組みを



サッカーハーフを簡易の机で増設することによって、混雑しやすい状況を少しでも改善できるよう、早々に取り組んでくださりました。他の方との距離がとりやすい場所の増設はありがたいですね。

お会計待ちの方々！床に注目！



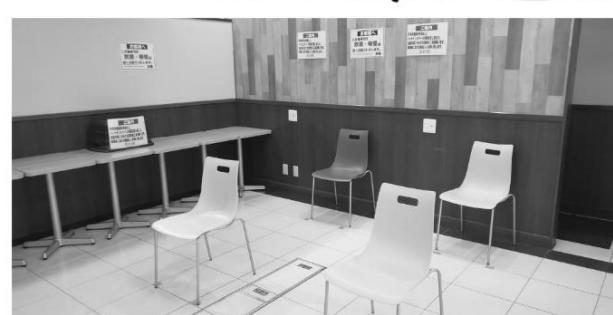
「三密」に敏感な今、こうして取り組みを発表していく事、また実際に行つてくださる事で安心して買い物ができます。

透明のカーテンで対応致します



各レジとサービスカウンターには透明のビニールカーテンがかけられ、お客様と従業員さんの距離が一定に保たれるよう配慮されています。従業員さんもいつも以上に大きい声と笑顔で「ありがとうございます」と伝えています。

イートインコーナーも様変わりです



お客様の憩いの場所だったイートインスペースも、今は机を撤去されたり、スペース 자체を使用禁止されているところが多く見られます。集まりない・長く留まらない。これだけで感染のリスクは大幅に減らせるのですが、なかなかなった事への苦情が出ても完遂していた事がただただ多いです。

ママのリアル子育て体験記

楽10(らくてん)体操 はじめませんか?

ちょっと見つけた!

市内の体育館でよく見かける案内「楽10(らくてん)体操」。あまり外出られない今、お家で気軽にできる体操始めてみてはいかがですか? 家族が起きてくる前に1人でも、家族みんなでワイワイ言いながらも、難しいことは一切ないので、どなたでも気軽に体を動かせます。ユーチューブでも動画をアップしているので、「楽10体操」で検索してみてくださいね。立つて行うバージョンと座つて行うバージョンがあるので、ご自分の無理のないようにおこなつてくださいね。

我が家は幼稚園に通う子供がいます。この問題に悩まされるお母さんつて決して少なくないと思うのですが、我が子、遅いんです!「ごはんを食べるのが遅い!幼稚園では、食事に集中出来ませんと言われ、市の健診では、体重が少な過ぎて栄養相談に呼ばれ、市で検査してもらいました。「お母さん!ちゃんと食べさせていますか?」と言われました。でもちゃんと時間を見て決めて、お肉とお魚とお野菜のバランスの良い食事を元食させていました。思っていたところ、主治医の先生が一言。「本人がこんなに元気いっぱいなんだから、何も問題ないよ!」

ただ、天下の物差し成長曲線の平均体重には程遠く、身長が平均通りでも警めらるわけではなく…

ちゃんと食べて、元気に楽しく過ごしているなら、思わず診察室で泣きそうになりました。

「本人がこんなに元気いっぱいなんだから、肩の力がオッケー! いつか必ず大きくなるんだから、ピリピリしないで良いよと言われ、肩の力を抜けました。ゆっくりでも、美味しいものを沢山、一緒に楽しく食べていこうと思うようになつたのでした。



いいねスタッフY
(30代・2児の母)

比べてみたらおもしろい!世の中とママの検索ワード!(4月調べ)

- 世の中の関心ごとは??
- マック 一部店内飲食禁止
 - 桐谷美玲 三浦翔平
 - 田中刑事コーチ 逮捕

- ママ達は何を調べた??
- マスク 手縫い 簡単
 - どうぶつの森 抽選
 - 簡単 ランチ 1週間

見た目も大事ですが、それでも暮らしに役立てる下さり。特性を生かして、より快適な暮らしに役立てる下さり。

◆一方しつくいですが、お城や城などの外壁に塗つてある真つ白い素材です。呼吸するといふだけです。硬い素材で、防火性もすぐれているので、外壁に適していると言えます。

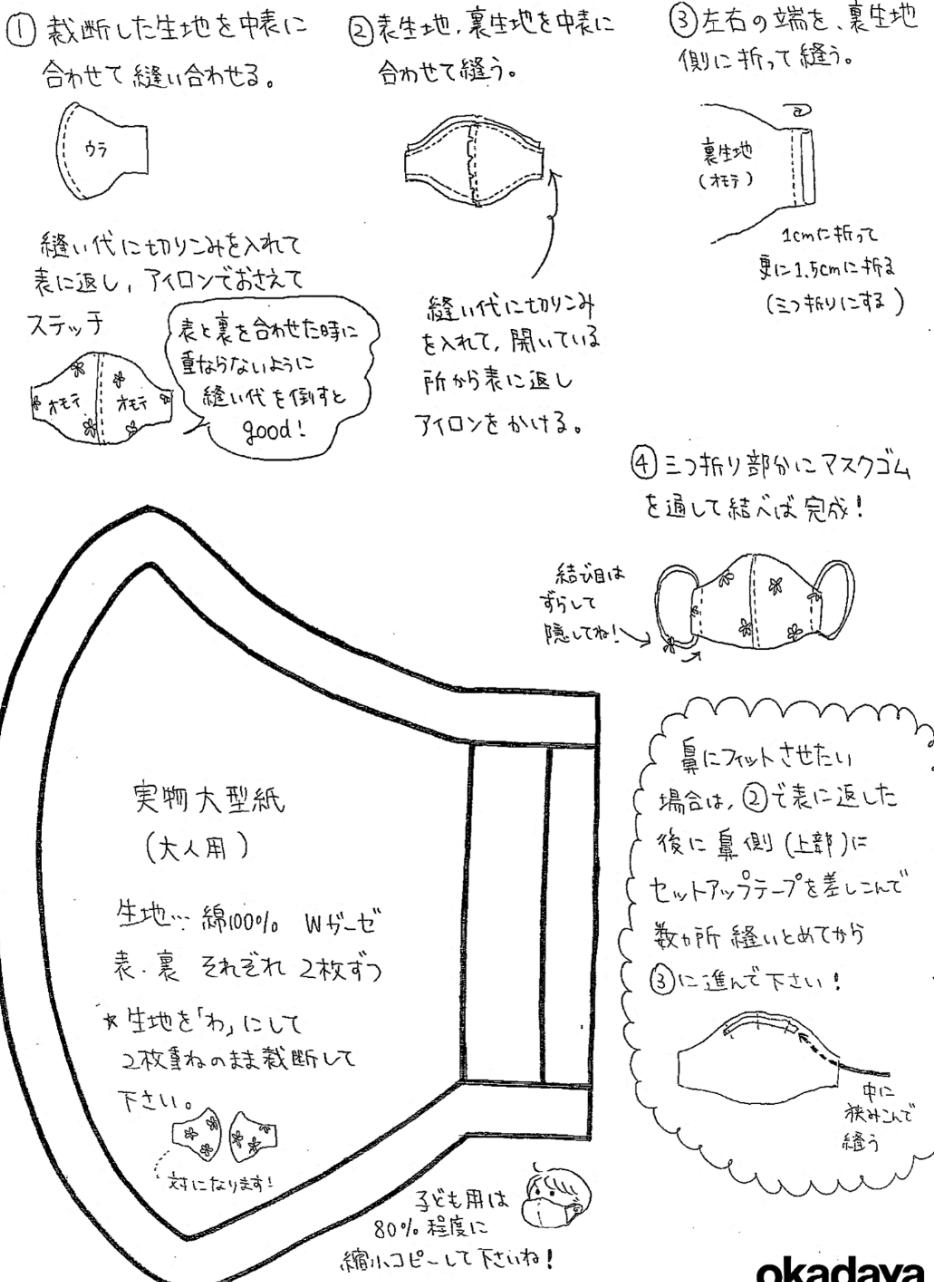
◆珪藻土は鉱物学的には3000種類以上もあるといわれています。ビルをろ過する時にも使われています。建物材料としてはメンソポア珪藻土という種類が適しています。これは湿度を50%前後に保ってくれる優秀な素材です。湿度が高い時は吸つて、乾燥している時は吐いてくれるので、日本の気候にマッチしています。

Writer:
松村 貴十 (Matsumura Kanju)
株式会社green建築工房代表取締役。
リノベーションの事ならお任せ!

珪藻土としつくいどっちがいいの?
珪藻土としつくいってよく聞くけど、違うがよくわからないって方が多いと思います。最近は珪藻土のバスマットなんかも流行っていますね。珪藻土を建築材料として使いだしたのは比較的最近です。一方、しつくいは昔から使われていた材料。それ特徴があり効果も全然違います。

だくみのけんちくへんちく

作つてみよう！手作りマスク



おかん調べる！

あつたら便利？ 図書館オススメパック

- 借りたい→31%
 - ・新しい出会いを求めるので細かいジャンル分けがされていると嬉しいかな。
 - ・年齢の境界が微妙な年ごろは、何を選べばいいのかわからないのでオススメしてもらえるのはうれしい。
- 借りない→56%
 - ・必要なものだけでよい。
 - ・オススメ本は大抵読破済なので。
 - ・子どもが自分で選ぶ年齢なので、余分なものはいらない。
- その他→13%
 - ・セットで貸し出すなら是非マイナーなところを集めたものを借りたいです。

(いいね調べ)

奈良の図書館の取り組み 『ふくぶつくろう』

みなさん、この非常時の中、子どもたちは一体どう過ごしていますか？ただでさえストレスの溜まる事態に、我が家もありガミガミ言うのも可愛いそうかと思ひ、一日中ぐうたらな態度にも片目を瞑つております。

奈良県生駒市の図書館では館員の方がお薦めする本を数冊袋詰めし、借りるようになつているそです。本は借りたいけれど長居はしたくない、でも子どもはそんなお構いなし・・・本屋さんにも長居したくないですし、オススメの本を数冊一気に借りられるのはありがたいですね(読むかどうかは別として)袋詰めしている様々なお店の紙袋を見ても、館員さんの奮闘ぶりが伺えます。

自粛に次ぐ自粛でストレスの溜まる毎日ですが、少しでも子どもたち、利用者さんの救いになるよう奮闘してくださつている図書館員の方々も日本人として持つ不安は同じなはず、非常事態の中「ありがとう」の気持ちを持ちたいと思います。



美味！我が家のかしこいレシピ 『スペアリブのせ天津飯と野菜スープ』

用意するもの

お惣菜『スペアリブ』
【野菜スープ】人参 玉ねぎ ジャガイモ キャベツ コンソメスープ
【天津飯】卵6個 ネギ適量
ごま油 片栗粉 ★お酒 ★醤油 ★みりん

【野菜スープ】

- ①鍋に野菜を入れ炒め、水600mlとコンソメキューブ1個を入れ5分ほど煮込む。
- ②スペアリブを小さく切って、鍋に入れて少し煮込む。

【天津飯】

- ①餡を作る。小鍋に★マークをすべて入れて温める
温まつたら、火を止めて片栗粉を入れてダマにならないように混ぜる。最後にごま油をたらす。
- ②ふわふわの卵をご飯に乗せ、餡をかけてスペアリブを乗せれば完成。



スペアリブにしっかり味がついているので、どちらも余計な調味料は不要です。
野菜はあらかじめレンジでチンしておくと、時短になります。

(投稿：八幡市在住Mさん)

食べたいけど控えたい！ そんなあなたに口カボ商品！

この商品なら子どもと一緒に楽しめながら食べられる！



丸中製菓 まんぞく口カボ

丸中製菓の「まんぞく口カボ」シリーズは

- 甘いものが食べたい！
 - できれば糖質は控えたい！
 - 小腹を満たすボリュームが欲しい！
 - お手頃価格でおいしいものを食べたい！
- そんな欲求をすべて「まんぞく」させてくれるシリーズです。低糖質でありながら、甘み・味の濃さ・食感・ボリュームなど、通常品と遜色ない品質を実現しました。

まんぞく口カボシリーズだったら
子どもと一緒に楽しめちゃうデコ
ケーキも作れちゃう！





**BOSSは
つづくよ
どこまでも**

この事態の中私達の日常を
守つてくれているお店さん
で聞いてしまったのです！

コロナ…いや、ホントまさか×まさかの事態に
誰もがどうして良いやら…。
2月末に一斉休校が発表されどぎまぎの3月を過ごし、
何が何やらわからない間に4月、
とうとう緊急事態宣言発出。
誰もが不安な日々を強いられている今…。
いいねいいねドットコムでは
1つの取り組みを開始しましたあああ！！

BOSS..ほんなら帰りますー！
又来ます！忙しいでしようけど…
大変でしようけど自分の事も考えて
くださいよおお！？

O△店長..いやいやあります
ほつまスーパーさんのおかげであ
たしら何とか日常保てるんで。
O△店長..いやいやあります
りがとお。そんな言うてくれた
ありがたいわ。泣けてくるわ
(笑)

BOSS..なになになー？そん
なちょっといや、どしたん、元気
出してくださいよおーー！？

O△店長..いやいや、ありがとお。
ななかかねえ…？そんな風に言つて
言わなあたしらやけど(笑)

BOSS..？？？

O△店長..「何で開けとるん！？」
言うてきはる人もいるしなあ。「開
けてるんやつたら開けてるで（店
内）あそこもつとちゃんと（管理）
せんか！」って言つてきはるお客さ
んもいるしなあ…。

BOSS..？？？

O△店長..「うそでしょっ！！！」

外出するな人に関わるなどコロナの
危険性ばかりがメディアを賑わして
いるこの状況の中、積極的に外に出



て当たり前に人に関わる…それがど
んなに不安か…。

あたし達自身、自分達の事に必死過
ぎてなかなか立ち止まって考える事
ができなくなってるのだろうけど…。
それでもそんなお店さんに感謝どこ
ろか暴言まで吐くお客様がいるつ
て…？注文を付け心無い言葉を投げ
たしら何とか日常保てるんで。
O△店長..いやいやあります
りがとお。そんな言うてくれた
ありがたいわ。泣けてくるわ
(笑)

BOSS..昨日AスーパーのO△店
長にこんな話聞いて…。
その後あまりに気になつたんでB
スーパーさん行つたけどおんなじ様
な事言つてた。Cスーパー□□店長
さんに連絡したけどもつとひどい話
聞いた…。

ランナーW..お客様が濃厚接触に
ならん様について床にテープ貼つ
て…。 (略)

ランナーW..お客様が濃厚接触に
ならん様について床にテープ貼つ
て…。 (略)

ランナーH..パンとか個包装にして
はりました！あれも又もう1手間
なのに…。 (感謝！)

ランナート..○○さんはイートイン
閉めてました。△△さんは椅子だけ
になつていて、皆が使わない様にで
すよね。 (感謝！)

ランナーユ..ガチャガチャとか使え
なくしてくれたり、ポスターもあ
ちこち…。めっちゃ仕事増えてはり
ます。 (感謝！)

パン時もひどかったですもんね…。

**皆×皆のありがとうの声を
広げよう！届けよう！！**



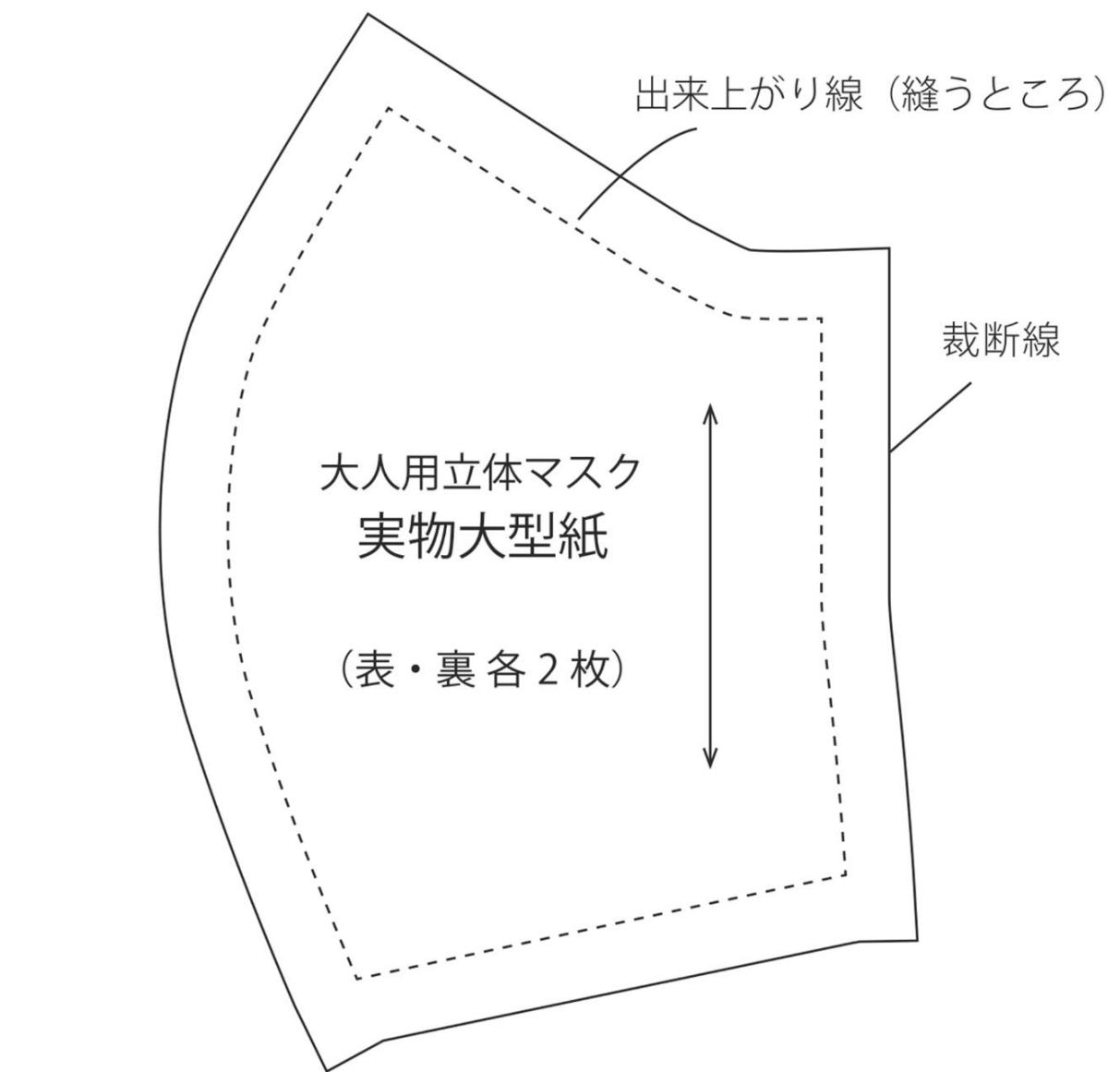
あなたの「ありがとう」をいいねいいねドットコムが
スーパーさんへお届けします！
左のQRコードを読み込んでくださいね。
または、info@11ne11ne.comに伝えたいありがとうを
お送りください。お店さんのお名前もお忘れなく。



いいねいいね！ドットコム

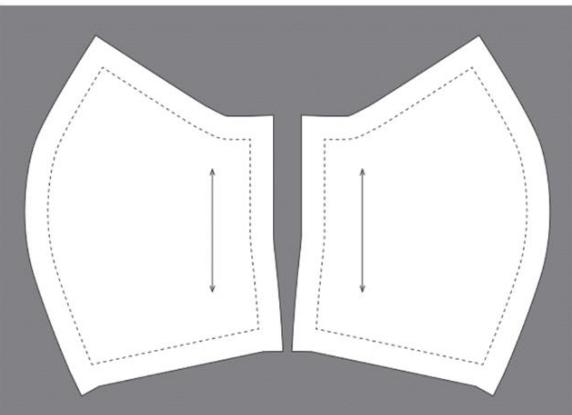
「手縫い」ができる！立体マスク

okadaya

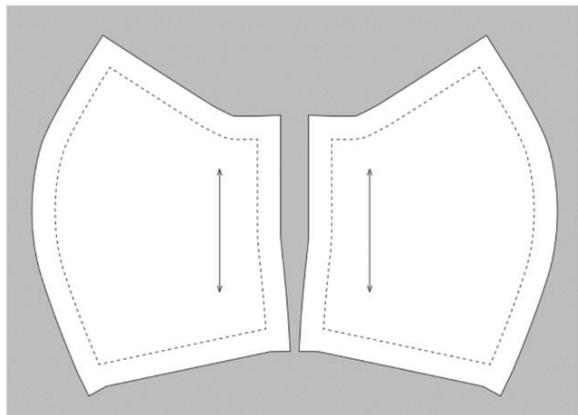


型紙の置き方

表地(外側)



裏地(内側)



参照元：新宿オカダヤ

