

お母さん集団が創る子育てフリー ペーパー

# いいね! お母さん

2020年12月号



激動の2020年がいよいよ終わり、  
新しい年がすぐそこまで来ています。  
やり残したことはありませんか！？  
来年から・・・と言わず、今すぐできる事はちょっとでも  
始めてみてはどうですか？きっと損はしませんよー！  
皆様にとって、年の瀬が穏やかな時間でありますように。

## 今月の目次

- オススメお店紹介 たくさんの「お母さんウェルカム」があります！  
**「ライフ御殿山店さん」**
- |                |                          |
|----------------|--------------------------|
| 子育てニュース        | 「うめきた広場でつるんつるん！」         |
| ママの子育て記事       | 「サンタさんも大忙し！」             |
| おかん調べた         | 「GABA(ギャバ)って何？」          |
| 建築家 匠のコラム      | 「照明は何を選べばいいの？」           |
| BOSSはつづくよどこまでも | 「子ども達の成長って、私達の成長でもあります！」 |

いいねいいね！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！



Facebook  
株式会社 いいねいいねドットコム



Instagram  
「11nenohiroba」



LINE  
「いいねいいねドットコム」



Twitter  
@11ne11ne\_staff



冒頭にもお伝えしたライフアプリのご案内も、ポスターでなくひとつひとつ手作りの掲示物となっています。すごい！



新聞にはスペースの都合上載せきれないのが残念ですが、至る所にあるかわいいディスプレイ。左下のQRコードから見れる記事ではもっとたくさんご紹介しますので、是非そちらもご覧くださいね！

大きくお見せできないのが残念ですが、ララビーがしているマフラはパートさんの手作り！四つ葉のクローバーもついています！

店内を取材させて頂いて何より驚いたのは店内装飾の多さ・豪華さです！ララビーという名物のキャラもさることながら、季節のイメージをふんだんに利用されていてワクワクする売場になっていますよ。



取材の様子はいいね  
ホームページでも  
ご覧いただけます！



## おせちの中身！意味を知ろう！

美味しい美味しいお正月のおせち♪その中身(一部)の意味をご紹介！



## 比べてみたらおもしろい！世の中とママの検索ワード！(11月調べ)

- 世の中の関心ごとは？？
- ・プレステ5 販売
  - ・コロナ ○○県
  - ・GoToイート ポイント

- ママ達は何を調べた？？
- ・無限くら寿司 本当
  - ・冬期講習 2020 無料
  - ・アラフェス Fire TV Stick

## たくさんの「ウェルカム！」 があるお店

ライフ御殿山店さん(枚方市渚西2丁目27-20)



御殿山店さんは通常の配信に加え、  
店舗独自の配信もされています。  
御殿山店のお客様だけのお得情報  
が入っているんですよ！

ライフさん全店で今、絶賛猛ア  
ピールされているのがライフア  
ンのアブリです。毎日クーポン  
が届いたり、悩みがちな晩御飯ア  
のメニュー決め・お得なイベン  
ト情報などが配信されています。  
是非チェックしてくださいね！



車道に面した窓にはサンタさんと  
クリスマスツリーがお出迎え。も  
ちろんララビーも入口でお出迎え  
してくれますよ！



農産部門は女性パート店員さんな  
らでの感性が生かされて、コ  
ントラストがとてもキレイな売場  
になっています。



御殿山店さんは唯一女性の方  
が売場作りをしているお野菜・  
果物コーナー。売場の至るところ  
にクリスマスをイメージさせ  
る飾りがありました。

売場の中心にあるガラス張りの柱  
にはかわいいクリスマスの装飾が  
されています。気ない毎日の  
買い物が彩り豊かになりますね。



他にも鮮魚売り場のいろいろな  
所に海の生き物のぬいぐるみが  
あります。売場担当の店員さ  
んが休日に水族館などで購入し  
てこられるそうです。お店愛が  
素晴らしいですね！



この他にも手巻き寿司用にカット  
されたお刺身や、海鮮ちらしなど  
もありました。トレーのまま食卓  
に出せるほど綺麗でしたよ。

入口左側には今旬の鍋スープ  
陳列されています。店長さんのが  
力作売場！ビールも一緒に置か  
れてます。ライフ御殿山店さ  
らの売場の通路はすっきりして  
いますが、要所要所に今話題の  
ものをワゴン販売しているの  
で、ついつい見てしまります。  
是非気にかけてみてくださいね。



こちらにもこだわりのポップが！  
風邪対策に個別調理が可能な  
キューブ型の鍋スープの素もふん  
だんに販売されています。



高校生のバイトさん力作のポップ  
を店長直々にご紹介。バイトさん  
にとってもすごくいい社会経験と  
なりますね。

京阪御殿山駅近くにあるライフ  
御殿山店さんにお邪魔してきました！  
十三号線を車で京都方面に走つ  
ていくと目に止まる御殿山店さ  
んは、入口からウェルカム感が  
あふれています。

(「）の記事はただのおかんの知識です)

コロナ禍の巣ごもり需要に伴い、ウイルスに負けない体づくりの観点から健康面を見直す方も多くてきました。今回はその中でも「GABA(ギャバ)」についておもん、調べてみました。

【GABAとは】私たちの体内に存在する天然のアミノ酸の一一種で、正式には「 gamma-アミノ酪酸」といいます。

GABAはわたしたちの体内で神経伝達物質として働き、ストレスを和らげて脳の興奮を鎮める効果があるとされている成分です。体をリラックスさせる働きがあるため、安眠や血圧低下にも役立つことが確認されています。

GABAは睡眠中に体内で合成されるので、睡眠時間が短かかったり、睡眠サイクルの乱れやストレスから熟睡できなかつたりすると、体内でのGABAの合成量が少なくなり、不足してしまいがちです。

ではどうすればGABAの合成量を増やす事ができるのか。GABAは体内に食品から取り込むことが可能です。GABAの血圧降下作用について表示することを国に認定された特定保健用食品(トクホ)も販売されています。

また、ビタミンB6は体内でのGABAの合成をサポートします。体内でのGABAの合成を増やすためには、ビタミンB6を含む食品を意識して食べる事が効果的です。

## おかん調べる！

健康を意識して取り入れているものは何ですか？

・一時期野菜が少し高騰した時期から青汁を購入しています。スーパーにもいろいろ種類があって、自分にあったものを選ぶことができました。

・偏食な子どもが食べてくれる食材を優先するので健康面は二の次。

・コロナ禍もあり気分も減入って体の疲れも抜けず、SNSで話題のすこいのやつ飲んでいます。なかなかイヤ感じ。

・子どもを外で遊ばせられない期間が続いたので、お日様に当たって遊べない分カルシウムとして小魚をお菓子変わりに出してボリボリ食べていました。

(いいね調べ)

なかなか全ての食品を積極的に取り入れることは難しいですが、チョコレートやお醤油などの商品にもGABAの文字が書かれているものが多く存在しますね。

何気なく見ているあの商品も、実はストレス軽減や血圧低下に役買っていると思つたらなんだか頼もしく見えてきませんか？

あくまでも「健康な体になるための補助」なので、まずは日々の生活から見直して改善していきたいですね。



## GABA(ギャバ)って何？

今年も梅田で「つるんつるん」！  
ちょっと見つけた！  
子育て役立つニュース

大阪梅田のど真ん中、

「グラントフロント大阪 うめきた広場」

で今年もアイス

リンクがオープン！

今回はウイルス感染対策として、混雑時は2時間の時間制限も設けられます。外出して、季節を感じて、楽しい冬の思い出是非作ってみてはいかがでしょうか？

詳しくは「ウメダ☆アイスリンクつるんつるん」のホームページをチェックしてください。

## ママのリアル子育て体験記

サンタさんも大忙し！

我が家子供達にとって1番のイベントはクリスマス。

サンタさんから好きな物を何でもプレゼントしてもらえる特別な日、といふことで毎年夏が終わりに近づくと、サンタさんはまだ？何をお願いしようかな、お手紙書かなきや、とワクワクした様子です。サンタへのお手紙には頑張っている事、これから目標として悩み事なども書いたらしくてサンタさんとのお手紙のやりとりも、クリスマスの楽しみひとつになっている様です。

サンタさんから届いたプレゼント以上に嬉しそうなのがサンタさんからのお手紙。サンタさんからのメッセージにとても励まされるようで、嬉しそうに読み上げる子供達。子育てをしていると悩みや大変なこともたくさんあります。またサンタさんの力を借りつつ、子供達が笑顔で過ごせるように子供の気持ちに寄り添いながら子育てを楽しんでいけたらなと思います。



いいねスタッフY



# がっつり貯めて！がっつりもらおう！ なかま会員 ポイント大交換会スタート！

コロナ渦による年2回のいいね会中止を経て・・・  
それでもお母さん達にはなんらかお得になってほしい。  
それならばやっちゃおう！という事で、やっています！豪華賞品ポイント大交換会！  
なかま会員になると貯められる「なかまポイント」で  
いいねの広場で商品と交換しましょう！  
次の開催は2021年1月！登録してポイント貯めてくださいね！

なかまポイントってど～やって貯めるん？

はい！お答えします！  
なかま会員さんに送るアンケート回答・イベント参加・SNS投稿・なかま会員さん紹介などなど獲得チャンスはたくさん！

ぜひ私たちの「おなかま」に～！  
なかま会員への登録は右QRコード またはnakama@1line1ne.com  
に「お名前」「在住市(枚方市など)」「ご年齢(0十代)」を書いて  
メール送信してください。

Writer :  
松村 貴士(Matsumura Kanji)  
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！

◆ 寝室  
照明がリラックスできるように暖色系のリラックス・团长が目的なので、居室よりも明るさが求められます。一方、ダイニングは料理が美味しい色系の柔らかい光が好ましいです。住宅の場合は心地よい照明でリラックスできる空間を演出できるのが理想です。

◆ リビング  
リラックス・团长が目的なので、夕日のような暖色系の柔らかい光が好ましいです。一つの照明器具で全体を照らすのではなく、間接照明やダウンライト、スタンダードライト等で明暗をつけことで空間に奥行感を出すと柔らかい雰囲気を演出できます。

◆ ダイニング・キッチン  
キッチンは調理作業をするので、居室よりも明るさが求められます。一方、ダイニングは料理が美味しいランプ等がこれに当たります。

◆ 洗面・浴室  
洗面では鏡を見ながら化粧をしたりもするので、顔に影ができるくように2方向から照らすのも一つの方法です。また青白い光は顔色が悪く見えるので避けた方が良いでしょう。

◆ 洗面・浴室  
洗面では鏡を見ながら化粧をしたりもするので、顔に影ができるくように2方向から照らすのも一つの方法です。また青白い光は顔色が悪く見えるので避けた方が良いでしょう。

浴室はリラックスして入浴できるよう光を演出するのが良いでしょう。単純に電気代が安いからといって白色系統のLEDライトばかりになると落ち着かない空間になってしまいます。設

## おかんコレめっちゃ気になってます サバまん 社会福祉法人コミュニティネットワークふくい若狭事業所

「鯖街道」の起点である福井県小浜市の今富小学校の6年生が考案し、地元のレストラン「Kitchen Boo」高野慈光社長のアドバイスも得て商品化されたそうです。玉ねぎなどの地場産野菜と生姜醤油をベースにした特製餡を詰め、子どもから大人まで幅広い年齢層の方に食べやすい味付けに仕上がっています。

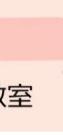
3個入り 640円(税抜)





**12 DECEMBER 2020**

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
29	30	1 友引 	2 先負 	3 仏滅	4 大安	5 赤口
6 先勝	7 月曜 カフェ 	8 友引 Perfect! 	9 先負 	10 仏滅 Perfect! 	11 大安 Perfect!  いいねの広場 座談会	12 先勝
13 友引	14 月曜 カフェ 	15 大安 	16 北摂支部 座談会 	17 赤口 Perfect! 	18 先勝	19 友引
20 仏滅	21 月曜 カフェ  大阪市 (南部東部)支部 座談会	22 大安 Perfect! 	23 赤口	24 先勝 Perfect! 	25 友引 Perfect!  ゆったり 広場 クリスマス	26 仏滅
27 大安	28 月曜 カフェ 	29 先勝	30 友引	31 先負 大晦日	1	2

 ... 英会話教室     ... ウクレレ教室     イベント・教室は今後の動向により急遽中止・変更をさせて頂く場合があります。ご了承ください。