

お母さん集団が創る子育てフリーペーパー

いいね新聞

2021年8月号



夏本番！去年同様あまり外出できない夏ではありますが、今年の夏は今年だけ！今まで避けてきた「新しい夏の過ごし方」をそれぞれで実践してみる機会がもしもありませんか？
体調に気を付けて、楽しく過ごしましょうね～！

今月の目次

オススメお店紹介 ライフさんの全てが詰まったお店
「ライフ寝屋川店さん」

子育てニュース 「人気ユーチューバー監修のアスレチックへGO！」

ママの子育て記事 「憧れに固執しなくてもいい。我が家に沿った育児を。」

おかん調べた 「スポーツドリンクってどうなん？」

おしえて！ますだ先生！ 「ストレス緩和育児法～おトイレ編～」

BOSSはつづくよどこまでも 「コロナ禍でもどんどん新しい事知っていきたい！」

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
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
「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

ライフさんの全てが詰まっているお店です！

A photograph showing a bakery display with various breads. In the background, a staff member in a white uniform and mask is serving a customer. Another staff member in a white uniform and mask is standing nearby. A customer in a brown jacket and mask is looking at the breads. A man in a white shirt and dark pants is standing to the right. The display is filled with various breads, including some in plastic bags and some in baskets. There are signs and labels on the display.

ライフさんで欠かせないのがスイーツコーナー！本当に避けては帰れません（笑）ドルチエガーデンはスーパースんで自分へのご褒美に買うお母さんを増やした噂のスイーツですよ。

[illegible]

店内の至るところにあるこの「店長いち押し」というポップ。これはライフ寝屋川店さん独自

鮮魚コーナーには美味しそうなお刺身と一緒にうお鮨さんのお寿司も並べられています。もともとは販売していたなかった鮮魚コーナーのお寿司なのですが、新鮮な美味しいお刺身で作るお寿司に今ではファンがたくさんおられるそうです。

のラインナップで、本当の本当に！「店長がおすすすめ」の品にだけつけているポップだそうです。

見つけたら是非購入してみてくださいね！

精肉コーナーも見逃せません。
 コロナ鍋でお家での焼肉が多くなつた今、ぴったりの精肉がたくさん用意されています。
 お肉コーナーの中でも是非ともおすすめしたいのが、ローストビーフ！

なんと店内で切り出しているのだそうです！カットしてから食卓に上がるまでの時間が他で購入するより短いので、お肉の旨味が存分に味わえるまさに「美味しい」一品です。

ライフさんで今話題なのは「ピ
オラル」というPB商品です。
自然の恵みを生かしたオーガ
ニック食品や健康にこだわった
体に優しい商品を揃えています。

子育て役立つニュース

人気ユーザー監修のアスレチックへGO!

子どもに大人気のユーチューバー「フィッシュヤーズ」が監修したアスレチックが六甲山に！

大自然の中で思い切り体を動かしてはどうですか？大人も子どもも家族全員で楽しめますよ。アスレチックで鬼ごっこなどして気

分はフィッツシャーズの一員に！

で検索。

ママのリアル子育て体験記

憧れに固執しなくてもいい。我が家に沿った育児を。

我が家には5才の娘がいます。我が家はなかなか子室には恵まれず、「子どもが生まれたらどんなことを教えてあげられるかな」と考える時間がたくさんありました。そんな中で印象に残っているタレントの千秋さんの話。

「おもちゃは買わない」「子どもは何もなくても何か考えよう、本当に欲しかったら作ったりする。」とのこと。

「なんて素晴らしい！私も千秋さんのような母親になろう」と思っていました。しかし、クリスマスや誕生日、こどもの日などお店にいくとおもちゃを買っている親子連れがあふれている。本を読んだり制作をしたりすることが大好きな娘。

時には気持ちが揺らぐこともあるけれど、日々試行錯誤しながら今しかない子どもとの時間を私自身も楽しみ一緒に成長して行ける親子関係でいられたらいいなあと思う毎日です。



いいねレポート
スタッフMさん

比べてみたらおもしろい！世の中とママの検索ワード！（6月調べ）

ママ達は何を調べた??

- ・コロナワクチン子ども副作用
- ・〇〇(大学名)集団接種 ・血栓症状
- ・スクール水着 ・五木模試 ・偏差値



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7月**！登録してポイント貯めてくださいね！



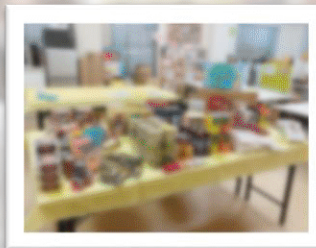
なかまポイントってど～やって貯めるん？

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@11ne11ne.com
に「お名前」「在住市(枚方市など)」「ご年齢(〇十代)」を書いて
メール送信してください。



いいね座談会

気になる商品食べてミ～ナ！！

参加費無料！毎月各支部にて開催されているメーカーさんより依頼された商品を食べながらの意見交換
や食べてみたかったあのスイーツも、参加費無料ならぜひ試したい！
そんなママさんいらっしゃ～い！素直な感想、聞かせてくださいな！

オンライン参加絶賛募集！
広場まで来なくても、お家にいながらみんなで
ワイワイ楽しくお話してみませんか～？

【日時・場所】

●**東部大阪エリア**

場所：「いいねの広場」※京阪牧野駅前すぐ
枚方市牧野阪2丁目2-18

日時：7月9日(金)

(毎月11日・休日の場合は前平日)10:30～12:30

●**北摂エリア**

日時：7月12日(月) 詳細はInstagramにて！

※現在は一部内容を変更して開催する場合がございます



おかんコレめっちゃ気になってます 平井料理システム アスバラ餃子

香川県の特産「さぬきのめざめ」とオリーブ夢豚を使用した餃子です。
さぬきのめざめは甘みが強く、加熱しても風味が落ちにくいのが特徴だ
そうですよ。

国産小麦「さぬきの夢」を使用する事で、パリパリの食感に。
餃子にしっかり味がついているので、はじめはそのまま、付属のレモン醤油のた
れで、味変も楽しめる逸品です。
ビールのお供に！くう～っと噛みしめる期待の餃子です！



おかん 調べる！

スポーツドリンク よく飲みますか？

・小学校高学年とかになるとエネルギーも必要だと思うので、水分補給に摂らせてもいいと思うが、小さいうちはお茶で十分と思っている。

・砂糖が大量に入っているらしいので我が家は飲みません。代わりに夏場はお茶に塩を少量入れています。

・OS-1はクラブ活動時にも必ず携帯させています。学校は意外とそういう対処はしてくれないので、我が子の身は自分で守るようにしています。

・70代で現場仕事現役の父には、一気ではなくて少しずつマメにお茶と同時に飲みなさいと言っています。本人元気がつもりですが、高齢は高齢なので。

(いいね調べ)

スポーツドリンクってどうなん？

(この記事はただのおかんの知識です)
暑い夏がやってきました。スポーツや遊びのお供に欠かせないのがスポーツドリンク。一言に言ってもたくさん種類があります。どんなものが適しているのか？おかん調べてみました。
スポーツドリンクには大きく分けて種類が2つあるのはご存じですか？まずは「アイソトニック飲料」
アイソトニックとは「等張液」を意味し、安静時の体液と同じ濃度や浸透圧で作られています。
しかし、発汗によって体液が薄くなっていると吸収速度が落ちるので、運動前や後に飲むのが良いとされています。
お次は「ハイポトニック飲料」
ハイポトニックとは「低張液」を意味し、塩分や糖質の濃度が低めで、安静時の体液よりも低い浸透圧の飲料の事です。
運動中や運動直後の水分補給に向いています。
似たような飲料で「経口補水液」というものがあります。塩分濃度は0.3%と高めで、糖質が低めのものを指します。大量の汗をかくて脱水症状になった時に有効です。
甘すぎて苦手、と薄めて飲む方もおられますが、適切な成分が薄まってしまったため目的通りに働きません。飲んだ後に水で口をゆすぐなどした方がよいそうです。
用途を正しく知って、夏を乗り切りましょう！



おしえて！！ますだせんせい！

ストレス緩和育児法〜トイレ編〜
トイレに座っているのに、おしっこしなくて、オムツを履いた途端にしよう...
トイレトレーニングって難しいな...って感じておられる方も多いようです。
何歳になったら子どもトイレトレーニングを始めるかと考えられていますか？
ママたちの声を伺うと幼稚園に入る前に始めようとする方が多いようです。
でも実は1歳半で子どもたちの排泄が自立が出来ることをご存知ですか？
ではいつくらいからトイレトレーニングを始めたらいのでしょうか？
ハイハイが出来ようようになって、自分でお座りが出来るようになってきたタイミングで始めることをお薦めします。
初めは座ることに抵抗するかもしれませんが、嫌がるときはすぐにやめましょう。
でも毎回促すことは大切で、少しずつ子どもはなれます。
オマルに座れるようになったら、少しずつ長く座れるような工夫をしてあげましょう。
私はオマルに座っているときに絵本を数冊読んで気を絵本に向ける工夫をしました。
注意を他に向けると、リラックスイ、排尿しやすい効果もあります。
初めは出たことに驚き、チョイ出しを繰り返すかもしれません。それも時間とともに慣れて1回で排泄できるようになります。
オマルでおしっこできた時は褒めてあげることも忘れないでください。
大切なことは時間を決めて、誘導すること。やったり、やらなかったりだと子どももタイミングがつかめません。
この時期のオムツ外しは短期間でストレスなく出来ることも多いです。
是非このタイミングでチャレンジしてみてください。

増田 美加(ますだ みか)

認可外保育園「がじゅまる本保育園」を運営。月極利用・一時保育と利用者のニーズに幅広く対応。子どもを預かるだけに留まらず、1人1人の目標を立案し、英会話教室やそろばん教室などその子のペースに合わせた学習を遊びを通じて提供されています。

おかんのチョコット豆知識

スイカとビールは一緒に食べ飲みするべからず！

スイカとビールは現代の合食禁。両方とも利尿作用があるので、知らぬ間に脱水症状になり、更にビールでの急性アルコール中毒という事もあるので十分にご注意を！





BOSSは つづくよ どこまでも

「探せ、運動不足解消きつかけ！」&「全ての人を包み込むスポーツとやらの存在」今更誰に何を言われる迄も無く承知していた「運動不足」。それを改めて考えるきっかけ

8月だっつ
8月だー！
日本の夏、いいねの夏…なつ！ナツ！夏——！！
今年もやってきました♪この季節。
↑先月に続いて2回目だわこの台詞（笑）
2021年の夏…諦める事無く楽しみましょー！！

今月も

いつてみましょー！
「今これにはまっています」
「今これが気になってます」
コロナによって変わった、変わらされた…そして変える事ができた！&気づく事ができた！相も変わらぬいいねいねドットコムではわーちゃー話し込んでいて盛り上がっております…
それでもあつちこつちから刺激を受けるナンバー1はやっぱり「食」。これが美味しい、ここにこだわると味が違う、こんな流行りが、こんな組み合わせが！話はつきません。前々回の珈琲、前回のタンパク質に続いてまだまだどんな出てきております。
んだけど、「食」については1回お休み頂いて（ずっと休んでいいとか言わないの！）
ちよいと考えてみなくては？！運動不足？！
今回の「気になる気になる気になる君」は…
「探せ、運動不足解消きつかけ！」&「全ての人を包み込むスポーツとやらの存在」今更誰に何を言われる迄も無く承知していた「運動不足」。それを改めて考えるきっかけ



知らない事知らない人、知らない考えに感覚、が大半な中でこうやって知れるとかって…何かしら縁があるからこそなんだろなあ…
でもってコロナという得体の知れない存在と密接に関わっていかなくてはいけないこんな今だからこそ、知れたり感じたりする事もあるんかなあ、と…又してもしーみじみ。
「ボッチャ」って…
ボッチャってというのは、「ヨーロップで生まれた重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障害者のために考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目」だそうです。
だそうなのですが…
このボッチャについて色々聴いていて何が気になったのかって…何に1番惹きつけられたのかって…



「めっちゃおもろいねん！」
「めっちゃー！おもろい」
「めっちゃー？！」の言葉。
正式競技としてのボッチャ云々はさておき、老若男女障害のあるなし、力の強弱、体格の良し悪し、関わらず誰もが一緒に盛りに上がれる身近なスポーツなんだと。いや、聴いてるだけでも確かに皆が一同にPLAYできそうだった！
そんな風にルールを組み立てているからなわけけど…それってやっぱり絶対おもしろいかも。
特別な知識や能力が必要なくても誰でも気軽に体験できるスポーツ、ボッチャ。だからこそその楽しみ方があるんだろなあ。
あんなに楽しそうに生き活きと「めっちゃおもろい」で滅茶苦茶おもろいで！って言われたらそりやもう気になって仕方ない。
気になるなら…知らない事知れる機会が訪れたなら…そう、こんな時だからこそこの感情、タイミングにしっかり反応しよー！そんな風に思ったりもしたBOSSなのでした！

つりやーっつ、 つてな気分♪

ボッチャの体験って結構気軽にできるらしいし…運動不足な事にも、「めっちゃおもろいスポーツとやら、してみたいじゃないの」という気持ちにも素直に向き合ってみようって思いまーっす。
今年の夏はテレビでボッチャを観る機会も増えそうだし！ボッチャって何？
ホントに「誰もが一緒に」楽しめるの？なーんて気になった人いたら是非声をかけてくださいませよ！一緒に体験してみましょー！！
そして…実際に体験してきたら又報告させてもらいまっすねー！
と…いう事で！
先月も先々月もその随分前からコロナに振り回される日々が続いているけれど、だからこそ気づける事教えてもらおう事に今月もフォーカスしていくじよー！と、思うわけがありますー！！
2021年8月…今月もよろしく願いいたしますー！



東部大阪支部情報(枚方・交野・寝屋川・八幡・松井山手エリア)

オンライン参加はじめました！
お家でも親子で一緒に遊びましょう♪
7月30日(金)開催 ゆったり広場

時間：10:30～12:30 場所：いいねの広場(京阪牧野駅前すぐ)
お母さんとちびっこと一緒に遊べる場所！
絵本読み聞かせや親子ダンス・巨大模造紙にお絵かきなど毎月違った遊びを用意しています。
お母さんはわいわい楽しく子育ての事などをお話しし、情報交換の場にしましょう！
お申込みは右のQRまたは info@11ne11ne.com 072-866-1300まで！



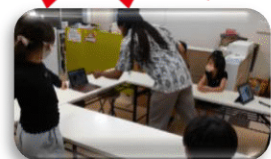
参加で
なかまポイント
100ptゲット！



REAL TALK ENGLISH

ネイティブ英会話教室生徒募集中！
いいねの広場で開催しているアメリカ人講師による本格ネイティブ英会話教室です。
小学校クラスは耳で学ぶ英会話を。大人のクラスはより実践的な英会話を学びます。無料体験実施中！お気軽にお問合せください。
(TEL:072-866-1300 または info@11ne11ne.com)

全クラスWebオンライン
英会話教室開校！
無料体験お気軽に
お問い合わせください！



◆小学校低学年(1年～3年)クラス◆ 毎週月曜日 18時～19時	月謝 6,000円/4回
◆小学校高学年(4年～6年)クラス◆ 毎週月曜日 18時～19時	
◆大人クラス◆ 第2・第4月曜日 19時半～20時半 第2・第4木曜日 11時20分～12時20分 (昼夜両参加も同額で可能)	月謝 昼：5,000円/2回 夜：5,000円/2回



頑張るお母さんを 応援します！

いいねいいねドットコムスタッフ募集！
ママのままで一緒にお仕事しませんか？
掲載エリア内在住のお仕事したいママさんお待ちしています！
小さなお子さんがいても大丈夫！
幼稚園や学校の帰宅時間に合わせてお仕事していただけます。
主な仕事内容は在宅での入力や出勤不要のライターさんなど様々。
お気軽にお問い合わせくださいね！



株式会社いいねいいねドットコム
072-866-1300 または
info@11ne11ne.com

Let's ウクレレ〜ズ

毎月第1・第3火曜日の19時半～20時半
にいいねの広場(京阪牧野駅前すぐ)でウクレレ教室を開催しています！
一定数参加の月額制ではなく、1回1,500円と通いやすい単発受講型にしております。
レンタルウクレレもありますよ～。
是非お気軽にお問い合わせください！

TEL：072-866-1300
または
info@11ne11ne.com



いいね新聞設置場所大募集！

現在、エリア内いいね掲載各スーパーさん・地域図書館・地域生涯学習センター・地域子育て支援センターなどでも配布しています。
他でも設置可能な場所を募集しています！ご連絡お待ちしています。

新聞設置場所を提供頂いたお店などのチラシはいいねの広場でも設置可能ですよ♪



2021
7
JULY



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
27	28	29	30	1 友引	2 先負	3 仏滅
4 大安	5 赤口 Perfect!!	6 先勝 七夕	7 友引	8 先負 Perfect!!	9 仏滅 いいねの広場 座談会	10 赤口
11 先勝	12 友引 北摂支部 座談会	13 先負	14 仏滅	15 大安	16 赤口	17 先勝
18 友引	19 先負 Perfect!!	20 仏滅	21 大安	22 赤口 海の日	23 先勝 スポーツの日	24 友引
25 先負	26 仏滅 Perfect!!	27 大安	28 赤口	29 出張 ゆったり広場 in 楠葉障害者学習センター	30 友引 ゆったり 広場	31 先負

スケジュールはコロナ感染拡大防止により
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。

このカレンダーはウェブサイトで無料ダウンロードできます。© ハッピーカレンダー <http://happyprintable.com> イラスト: chokomaka

2021
8
AUGUST



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 仏滅	2 大安 Perfect!!	3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅 立秋
8 先勝 山の日	9 友引 振替休日	10 先負	11 仏滅 いいねの広場 座談会	12 大安 Perfect!!	13 赤口	14 先勝
15 友引 終戦記念日	16 先負 Perfect!!	17 仏滅	18 大安	19 赤口	20 先勝	21 友引
22 先負	23 仏滅 北摂支部 座談会	24 大安	25 赤口	26 先勝 Perfect!!	27 友引 ゆったり 広場	28 先負
29 仏滅	30 大安 Perfect!!	31 赤口	1	2	3	4

スケジュールはコロナ感染拡大防止により
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。

このカレンダーはウェブサイトで無料ダウンロードできます。© ハッピーカレンダー <http://happyprintable.com> イラスト: chokomaka