

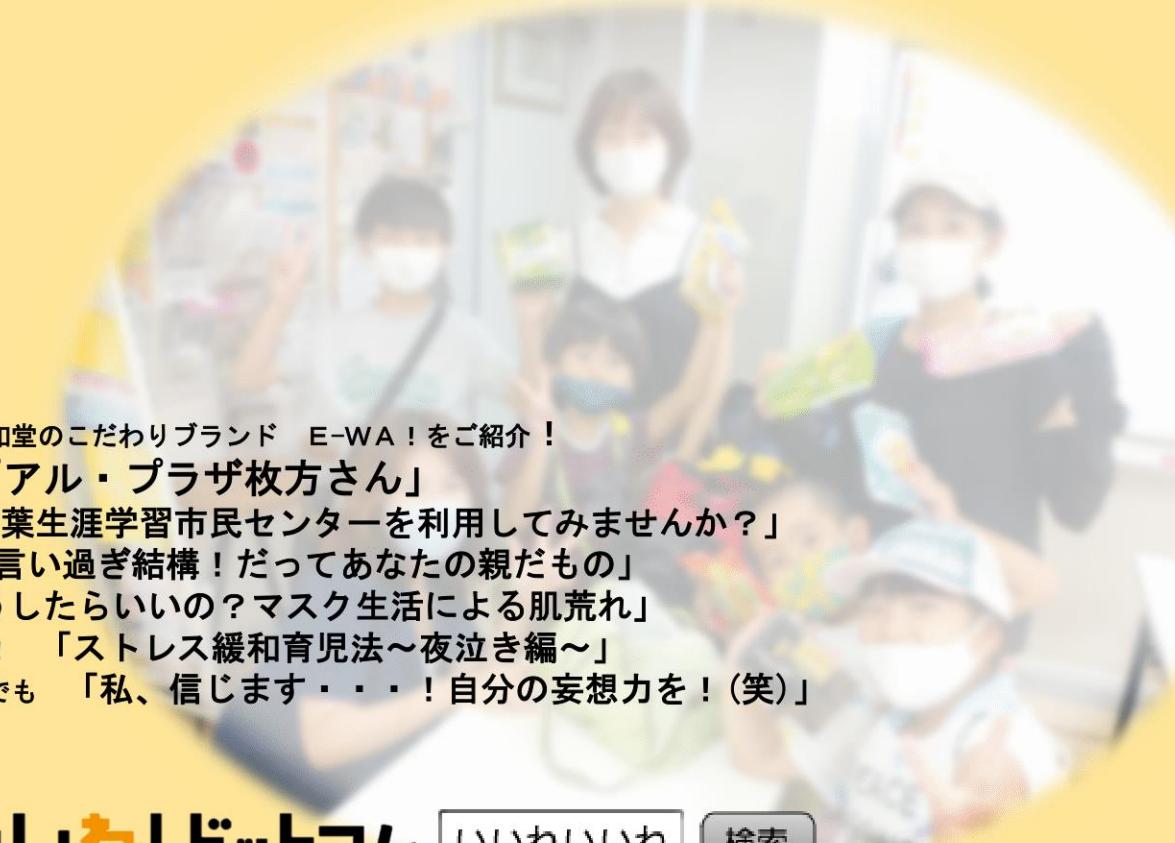
お母さん集団が創る子育てフリー ペーパー

# いいね! 未来新聞

2021年10月号



東京オリンピック・パラリンピックも終わりましたね！  
賛否両論あった開催ですが、アスリートの姿は私達、  
そして子ども達も感じるものがありました！  
コロナ生活2回目の秋がはじまります。  
どうせ・・・なんて思わず、今だからこそできる事  
いよいよ本気で始めてみようかな～と思います！



## 今月の目次

- オススメお店紹介 平和堂のこだわりブランド E-WA！をご紹介！  
「アル・プラザ枚方さん」  
子育てニュース 「楠葉生涯学習市民センターを利用してみませんか？」  
ママの子育て記事 「言い過ぎ結構！だってあなたの親だもの」  
おかん調べた 「どうしたらいいの？マスク生活による肌荒れ」  
おしえて！ますだ先生！ 「ストレス緩和育児法～夜泣き編～」  
BOSSはつづくよどこまでも 「私、信じます・・・！自分の妄想力を！(笑)」

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  
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

# いいね注目のお店！

大好きな平和堂ブランド  
E-WAの商品をご紹介！

## アルプラザ枚方さん(枚方市津田元町1丁目4-1)



今回お邪魔させて頂いたのはアルプラザ枚方さん。みなさんが存じ「E-WA！」商品の数々を店内にてご紹介頂きました。

「E-WA！」とはお客様の「こんな商品あつたらいいわ！」のご要望にお応えする平和堂さんのこだわりブランドです。各地から厳選して取り寄せた商品や、独自に開発した商品で、お客様の生活を応援すべく日々研鑽されています！

&lt;/div

(この記事はただのおかんの知識です)

マスク生活もすっかり慣れて今やつけていないと不安になる今日この頃。去年の夏くらいから言っていた「マスクの肌トラブル」についておかん調べてみました。

マスクを着脱したりズレを直したりするときに肌と繊維がこする事によつて肌表面に小さな傷がつき、肌のバリア機能が低下します。こうなると肌はちょっとした刺激にも敏感に反応してしまいます。特に夏場はマスク内の蒸れにより雑菌が繁殖しやすく、バリア機能が低下したお肌には簡単に炎症が起ります。これが吹き出物や二千ビの原因です。

他、マスクを外した時に蒸れていたマスク内の湿気が急激に蒸散され、肌のうるおいまで一緒に奪ってしまいます。高い湿度でうるおつていうなマスクの中は実はカツサカサなのです。

マスクでの肌トラブルを解消し、予防をするためには次の事がとても重要です。

#### 「丁寧なスキンケア」

マスク生活でお化粧をしなかつたり、顔が隠れるからとお手入れがおろそかになつていませんか。バリア機能が低下している今こそ、しつかりとしたスキンケアが大切です。こすらない洗顔・刺激の少ない成分の化粧水や乳液。バリア機能復活を促すような美容液など。マイクをしない日でも日焼け止めはお忘れなく。

#### 「こまめなお肌のチェックを」

1日中マスクをつけていると、口元はノーメイクでもドロドロです。午前・昼食時・午後の3回くらいは、うるおい成分の入っているウエットティッシュなどでやさしく汗をオフしてください。決してこすってはいけません。優しく押し拭きがマストです。

#### 「布マスクは洗い方にご注意

布マスクは見た目以上にとつても汚れています。洗い方によつては洗剤がマスクに残つてしまつたため、要注意です。刺激の少ない洗剤で、優しく丁寧に洗つてください。

いつか必ず来るマスクなしの日のために、ケアをお忘れなく！

## おかん 調べる！

## マスク生活での肌荒れ・・・ なんで？どうして？どうすれば？

育児ノイローゼの原因にもなり得るくらい、心身ともにかなりの疲労を伴う夜泣き。

「おしつこが出てオムツが濡れて不快だよ」「お腹すいたよ」「不安だよ」・・・

欲求が満たされた途端に泣き止むことが多くあります。が、抱っこをやめて横にいたら泣いてしまう。

この時のママの心境としては本当に何をしてあげたら良いのか分からず、悩む方も多いと思います。実は赤ちゃんが泣く理由には他にもあります。

赤ちゃんは生まれて初めて肺呼吸を行ないます。まだ上手に横隔膜を使うことが出来ずに、浅い呼吸になっています。

しっかり横隔膜を使った呼吸をするのに有効なのは泣く事です。

泣いているからと「どうしよう」と不安に思わず、呼吸の練習かなど温かく見守つてあげてください。

抱っこは横隔膜を動きやすくする効果とスキンシップから感情を感じるという二つの効果があります。

ただいつも抱っこではママの体への負担も大です。少しでも早く横隔膜を鍛えて呼吸を安定させる方法、うつ伏せの時間を多く持つことです。

首がすわっていない0ヶ月から始めても大丈夫です。赤ちゃんが起きているときは様子を見つつ、うつ伏せで過ごす時間増やしてみましょう。

最初は自分の体重だけ 苦しく、すぐに泣き出してしまうかもしれません。泣いて呼吸を整えます。すぐに抱っこせず、少し見守り、間をおいて抱っこしてあげてください。

少しずつ肺呼吸が育ちます。すると夜間眠れるようになります。うつ伏せは赤ちゃんが起きてるときにうつ伏せのまま寝ることは睡眠時の呼吸の妨げになります。

注意です。うつ伏せは赤ちゃんが起きてるときにうつ伏せのまま寝ることは睡眠時の呼吸の妨げになります。

## おかんのチョコット豆知識

### ウスターーソースは何にでも使える万能調味料

ウスターーソースを隠し味程度に入れるとあつという間に味が決まります。これはウスターーソースが野菜や果物、お酢やスパイスなど様々な食材をじっくり醸造させて作るものだからです。



## がつり貯めて！がつりもらおう！ 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・・・

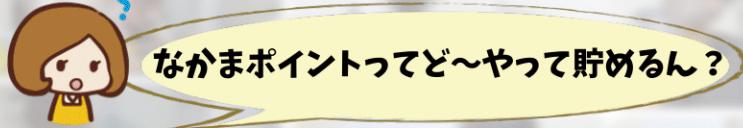
それでもお母さん達にはなんらかお得になってほしい。

それならばやつちやおう！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！

次回の開催は2021年10月！登録してポイント貯めてくださいね！



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(0十代)」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、参加費無料ならゼヒゼヒ試したい！

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！  
広場まで来れなくても、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：9月10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：9月27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



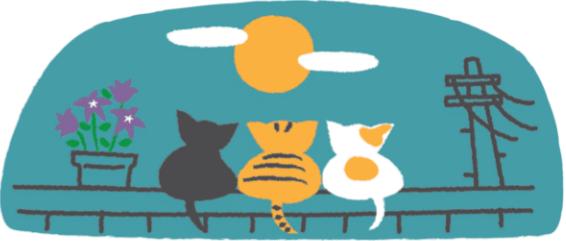
## おかんコレめっちゃ気になつます 田子たまご村 緑の一番星「いとしのきみ」

自然飼料に荏胡麻や田子特産で知られるにんにく、ヨモギ、桑の葉、海藻、木酢液、また、現在注目されているアスタキサンチンなどを与えて育てられた鶏から生まれた卵たち。1日に約10,000個生まれる緑の一番星の中から選び出されるのはたったの100個。黄身の色が濃く、新鮮な証拠である白い膜も豊富です。

生臭さは全くなく、濃厚な甘みに驚き、噛めば噛むほど塩気を感じるらしい。炊き立てのご飯に乗せてペロ～っと食べたい！







SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
29	30	31	1 先勝	2 友引	3 先負	4 仏滅
5 大安	6 赤口 Perfect!	7 友引	8 先負	9 仏滅 Perfect!	10 大安 いいねの広場 座談会	11 赤口
12 先勝	13 友引 Perfect!	14 先負	15 仏滅	16 大安	17 赤口	18 先勝
19 友引 敬老の日	20 先負 十五夜	21 仏滅	22 大安 秋分の日	23 赤口 ゆったり 広場	24 先勝	25 友引
26 先負	27 北摂支部 座談会	28 仏滅 Perfect!	29 大安	30 赤口	1 先勝	2

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



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
26	27	28	29	30	1 友引	2 先負
3 仏滅	4 大安 Perfect!	5 赤口	6 先負	7 仏滅	8 大安	9 赤口
10 先勝	11 友引 いいねの広場 座談会	12 先負	13 仏滅	14 大安 Perfect!	15 赤口	16 先勝
17 友引	18 先負 Perfect!	19 仏滅	20 大安	21 赤口	22 先勝 ゆったり 広場	23 友引
24 先負	25 北摂支部 座談会	26 仏滅 Perfect!	27 大安	28 赤口	29 先勝	30 友引 先負
31 仏滅 ハロウィン	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。	5	6

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