



春に読みたい絵本

やっとやっと春が来ました!

寒すぎる公園遊び、鼻水出させない為の戦い、こたつで寝落ちしてしまふ日々ももう終わり。清々しいです(笑)。

4月は毎年桜のきれいなスポットに出向いて、子どもの写真を撮っています。毎年違う写真を撮ろうと色々な公園を開拓していますが、長女はもう5回目。そろそろ近隣はネタ切れな感じがします。よい場所があれば教えて欲しいです!! ☺

最後になりましたが、お子さんの進級・進学おめでとうございます。今年度も充実した1年になりますように。

⇒イミタ⇒



ボディメンテ
買ってよかったもの

●筋肉がゆるむ
●骨格が整う

●呼吸が深くなる
●リラックス



ネットショップで
割引と送料で
740円が1100円を
買いました。



それは...
☆ストレッチポール☆
産後、7月の腰痛と肩こりに
悩み整骨院に行きました。
そこでおすすめされた買った
ストレッチポールが
想像以上に良かったので紹介
します。

- ①寝ながらできる
 - ②力がいらない
 - ③気持ちいい!
- 続ける...
ひと月ほどには頭痛や吐き気が
するほどの肩こりが改善しました。

皆さんもぜひお試ししてみてくださいね☆ MAMI



「おおきなるというこま」

作：中川ひろたか
絵：木上康成
出版：童心出版



「おほきなる」というこま
こどもたちにわかりやすく
聞かせてくれる絵本。
誕生日だけでなく
節目節目に何度も
読みたいくなる1冊です。

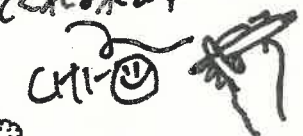


「ゆきをだして」

作：くすのき いのり
絵：いもとようこ
出版：偕成社



矢張りな「世界へ」という
のはとて由難い仕事。
でも、ゆき叶たせば
そこにはステキな世界が
まっているということを知
てくれる絵本



令和4年メンバー紹介

新しいメンバーが
できるのとても嬉しい
です。今年度も頑張
ります!!

てくてくラストイヤーに
なると思っています。数年の集
大成をお届けできるよう
アンテナを高くして身より精
進を誓いたいです。yuko

はじめまして鍼灸師
産前産後YORISO鍼灸師です。
4歳の息子と8月の胎児ちゃん
と共に元気で私を妊娠ライフ送
りお楽しみ。東洋医学との縁で元々子
育て妊娠中からの身体作りで産後
お産と授乳期に導けることを知
りたかったら嬉しいですよ。よろ
しくお願いいたします。 Rami

はじめまして。石田悦子と言
います。5年の4月から古川に來
ました。古川に住んでいます。
7歳と5歳の姉妹の母です。
音楽とお菓子と食べるのが好き
です。よろしくお願いします。 えい

昨年に引き続き2回目の参加
となります。2歳のママなので
主に小さいのママ向けの記事が書
けるように頑張りたいと思います。
よろしくお願いします MAMI

てくてくも5周年!!
奮闘ラストイヤー最後まで
楽しんで参加させていた
だきます。よろしくお願いします。
はな、石田

日常生活や育児でい
かも!!使える!!と思える
情報を発信できるように
頑張ります。1年間宜
しくお楽しみください。
♡MAI♡

はじめまして。
今日初めて参加させていただきます。
4歳の娘と1歳の
息子が居る賑やかな毎日です。
結婚するまではBMXという競技
をやってました。よろしくお願いします。
ツネチャン

今年初めてメンバーに参加
させてもらう事になりました。不安
もありますが楽しく情報発信は
がらう人なママさんと繋がりたい
と思っています。よろしくお願いします。
Yuri

今年度もてくてくに参加さ
せていただくことになりました。
皆と一緒に楽しんでいけたらよ
うです。頑張ります。よろしくお願いします。
まよ

今年度も引き続きお世話にな
ります。楽しいこと、おいしいもの大好き
なこと... などお伝えできればな
と思っております。よろしくお願いします。
Ayano

この度新しく入りました!
2歳の男の子に振り回さ
れながら自分も育児して
います。北海道出身で
北海道の外報社で勤務
させてもらっています。
岩根

初めて記事を書くので緊張
しますがせめての機会楽し
んでいきたいです。どうぞ
よろしくお願いします。
yu-ko

加東市民ですがてくてく
の活動の素晴らしさに参
加させてもらっています。
協力させていただきます。
よろしくお願いします。
まるちゃん

「読みたい」と
思ってもらえるよう精進
を書けるように頑張
ります。よろしくお願いします。
chi-

この1年間皆さま
に楽しんでいただけ
るネタ探しに奔走したい
と思います!! とも

今年もよろ
しくお楽しみし
ます。楽しい記事が書
けるようにがんば
ります。
yuki

今年もてくてく
参加します。
よろしくお願いします。
173

