3月

てくてく

No. 228

2024年3月1日発行

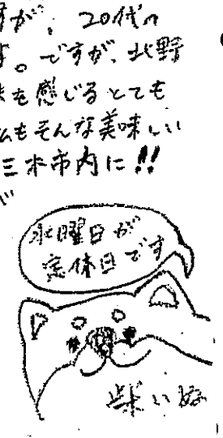
可シダフルな三木の名店シリーズ

喫茶 軽食 バンビ bambi

TEL：0794-83-3755
住所：三木市大村 63-13

モーニングサービス
AM7:30～11:00
軽食
AM11:30～18:00

皆さん、コーヒーはお好きですか？ 私、紫いぬはコーヒーの苦味が苦手で飲めないんです。私の母はブラックコーヒーが好きで、しょっちゅう飲んでいますが、20代の頃までは私と同じくコーヒーの苦味が苦手で飲めなかったそうです。ですが、北野にあるとある喫茶店で飲んだブラックコーヒーが、苦味が無く、むしろ甘味も感じるとても美味しいコーヒーに出会い、それからコーヒーが好きになったそうです。私もそんな美味しいコーヒーに出会ってみたいと思っていたら…、なんと、あったんです！ しかも、三木市内に!! バンビのコーヒーは、自分でも信じられませんが、砂糖無しでも苦味が無く、本当に美味しいと思えるコーヒーなんです！ コーヒーってこんなに美味しかったんですね♪ それに、モーニングのトーストはもちろん、銅板で焼くフワフワのホットケーキも、とろとろのオムライスも、絶品カレーも、食べ物も飲み物もどれもとっても美味しいので、ぜひ行ってみて下さい!! 紫いぬはミックスジュースが好きです♪



お母さん、大丈夫だよ vol.3

いよいよ3月ですね。卒業や卒園、入学・入園・進級と、お子さんの成長とともに、お母さん自身にも環境の変化がやってくる季節です。あなたは今、どんな気持ちで、この季節を迎えていますか。お子さんの成長を目の当たりにして、喜びいっぱい！という方もいらっしゃるでしょう。でも、もしかしたら、それとは反対に、まもなく訪れる環境の変化に、不安になったり、心配になったり、恐れが湧いたりしている方もいらっしゃるかもしれません。そんな時はまずは、そうなっている自分のことを「いいよ。」「不安だよね。」って受け入れてあげて下さい。過度な緊張がある方は無意識に"自分ではない他の誰か"になろうとしている可能性があります。もう記憶にさえない幼かったころありのままの自分ではいられない体験があったのかもしれません。ありのままの自分でいていい安心を今このときからあなたの中に育てていってあげて下さい

心のセラピスト nagisa

たのしい おりがみ

えっこ

◆もともと工作が好きな我が家の子どもですが、おりがみはあまりしていませんでした…。私はすごくおりがみが苦手で。でも、少しやってみようかなー？と思い、図書館で本を借りました！5回で折れる！ カンタン！ かわいいー！ 楽しいー!! と実際に挑戦してみると、新しい発見があり、けっこうハマりました(笑)
うまく絵が描けませんが、我が家でしてみて楽しかったものをご紹介します。

ねこのつくりかた

① 三角にたにおり
② 点線をたにおり
③ 点線をたにおり
④ 点線をたにおり
〔うら〕 ひっくり返すと
かおのできあがり
おめめなどはペンでかいたりシール貼ったり

ペロペロキャンディーのつくりかた

参照 はじめてのおりがみあそび

① 中心でたにおり
② 点線をたにおり
③ 点線をたにおり → ぐるぐるをかく
ぼう
① 中心でたにおり
② 中心でたにおり
③ 3つ折りにたにおり
④ 点線をたにおり
テープでくっつける

メンバーあいさつ

育休中ということで縁あっててくてくの編集を一年間させていただきました。とても楽しく記事を書いて、編集ができました(*^^*) ありがとうございました ゆっこ

今年度初めて参加させていただき、とても良い経験をすることができました☺ありがとうございました!! どんな記事が需要があるのかなとアンテナを張りながらまた盛ごしていきたいと思います☺ あずさ

久しぶりにメンバーとおしゃべりしながら編集できたことがとても楽しかったです。仕事の合間に記事作成するのですが、年々スピードアップ、効率化してます 笑 たくさんの出会いに感謝！ ありがとうございました ♡MAI♡

毎月、皆さんの記事を楽しく読ませていただきました。色々な情報を知ることができて感謝しています。一年間ありがとうございました。 えっこ

久しぶりに参加できて楽しかったです☺ 一年間ありがとうございました。 ちあき

今年はじめて、てくてく編集メンバーとして関わらせていただき、心のセラピーのことを書かせていただきました。自分の世界観を文章にして伝えさせていただけることに、すごくワクワクしました。さらに世界が広がっていく感じがして、とても楽しかったです。1年間ありがとうございました。 心のセラピスト Nagisa

貴重な体験をさせていただきありがとうございました☺ これからも三木を盛り上げていきましょう!! 紫いぬ

てくてくで愛知県を紹介することができて個人的に大満足しています。読者としても収穫のある内容ばかりで楽しませていただきました。ありがとうございました。 waki☆

てくてくメンバーになって早くも3年目。記事の内容や文面など、相変わらずなものばかりですが、家族が寝静まった後にコソコソと楽しく書かせてもらっています。今年度もよろしくお願いします!! つねちゃん

はじめて参加させてもらいました。楽しくて、貴重な体験でした。1年間ありがとうございました。 Noriko

育児約5年目で書けるネタも増えてきて楽しみながら参加させて頂きました。一年間ありがとうございました。 SHIHO

職場復帰と同時に卒業するつもりでしたが、皆さまの協力のおかげで1年間参加させていただきました！ありがとうございました。 Yuka.

「頭ではなく肚の声を聴くこと」自分・家族の「〜ありたい」を大切に！やりたいことにチャレンジしましょう♪ 子育て鍼灸師 さみー

メンバーの皆さんにてご迷惑をおかけしてばかりだ…代の方の記事を読むのとても楽しかったです。ゆー

1年間ありがとうございました!! ゆき