

## 我が子自慢

ビーグルのくるみは、  
ちょっとあけてますが  
とっても美しい  
女の子です



くるみ (多摩区西生田 es&co様)

ダックスの子ロルは、  
おもちやちの  
肉片愛犬です



ロル (多摩区西生田 es&co様)



育てるのに  
ジャマしないでニャー!

アニー (多摩区西生田 Y様)

我が家に  
かわいいチビが  
やってきました!



アンディ (多摩区西生田 N様)

「わが子自慢」に掲載するペット大募集!!

## ニャンともつらいおしっこ

急に寒くなり、この時期に増えるのがニャンコ達の膀胱炎です。  
その原因には、尿石や細菌感染によるものなどがありますが、実は半数以上が原因不明で「突発性膀胱炎」と呼ばれています。いずれも、急に寒くなって体が冷えたり、長時間のお留守番や肥満など、様々なストレスがひきかえとなり発症します。

おしっこが赤い、トイレに入りっぱなしになる、おしっこが少ししか出ていないなどの症状がある時は、病院での治療が必要になります。膀胱に炎症が起こると、痛みや尿意を感じてツライ思いをします。そのままにしておくと膀胱だけでなく腎臓の病気になる事もあるので、あやしい症状が見られた時は、早目に病院に相談しましょう。  
ニャンコ達が寒くないよう、そろそろ冬支度を!

**きたむら動物病院**  
営業時間/9:00~12:00  
15:00~18:00  
休診日/日曜・祝日  
TEL.044-982-4422

Blog: <http://ameblo.jp/kitamura-ahv>

## 編集後記

Ohanaを読んで頂き、誠にありがとうございます。  
Ohana 編集部 松本 米村です。  
10月号はいかがでしたでしょうか?  
「取材」を通じて様々な方と出会い、その出会いが私たちの元気の源になっています。  
たくさんの方に感謝頂き、感謝致します。  
只今、記事・写真・設置店を大募集しております!!  
編集部までご連絡下さい!!

## 新百合ヶ丘駅より徒歩10分「ハワイアンカフェ ラ・ナイ」

「誰でも気軽に、楽しくフラダンスを踊れる場所を造りたい」というオーナーの想いがつまったハワイアンカフェ ラ・ナイ。もちろん食事やドリンクだけでもOK! 居心地の良いカフェで、初めてのお客様でもゆったりくつろげるアットホームなお店です。

毎月1回のフラパーティー(メフラパーティー)に、フラレッスンやウクレレ教室等も行っており、「心と体が喜ぶ充実のカフェ」ハワイアン雑貨にも心奪われます。取材日はちょうどフラ教室の日! たくさんのお客様がいらっしやう。皆様の実績に、私まで驚かされました!

☆詳細情報は今すぐホームページをチェック!  
ハワイアンカフェ ラ・ナイ  
<http://homepage3.nifty.com/hula-lanai/index.html>

ハワイアンカフェ ラ・ナイ  
月曜定休 OPEN 11:30~  
東京都葛城市平尾2-19-1  
SICビル1F Pあり  
TEL/FAX.042-331-9996

## Ohana 設置店舗ご紹介!!

多摩区エリア

- ネイチャーワークスマーケット中野島店 ●es&co
- きたむら動物病院 ●NPO法人ぐすかわさき
- ままとんきず ●回復整体みまわり
- ナチュラル雑貨cache-cache

麻生区エリア

- 黒川野外活動センター ●カンガルー ●Hair BULB
- パウムガング ●ペンギン珈琲(協力店)

稲城市エリア

- 天然酵母のパン SOLALA ●ハワイアンカフェ ラ・ナイ

## プレゼント

Ohanaに対するご意見・ご感想や多摩区・麻生区の情報などをお寄せください! お寄せいただいた皆様の中から抽選で「ナチュラルハーブスプレー レスプレーション 30ml」を先着3名様にプレゼント!

スッキリとした爽やかな香りの調剤アロマです。北風の吹くシーズンや花魁が飛び交う季節の変わり目にオススメです。着色料、保存料、合成香料は一切使っていません。花魁屋から調剤などの症状を和らげます。  
\*調剤:エタノール・グリセリン・ペーパント・ユーカリ・ティーツリー・ユーファ・真珠サンダー  
\*メーカー:ハイパーブランド

ご応募は、ホームページかハガキにて

ホームページからは  
リフォームプロ Ohana  
Ohanaのページから、専用フォームにて

ハガキでは  
①お名前 ②〒郵便番号 ③Ohanaの感想など書いて、  
あて先:〒214-0037 多摩区西生田4-3-29  
リフォームプロ Ohana編集部までご郵送ください。

2010年11月末日消印有効  
(※ 文庫にのみ有効です)

当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

※お送りいただいた住所などの個人情報情報はプレゼント発送・情報サービス提供以外には利用いたしません。

Ohanaを設置して下さるお店を大募集!! 設置して頂ける方は、TEL.044-982-5110  
Ohana編集部へ

発行:リフォームプロ Ohana編集部  
〒214-0037 川崎市多摩区西生田4-3-29 TEL.044-982-5110/FAX.044-982-5120  
www.reform-pro.jp mail: info@reform-pro.jp

Ohanaとは—  
ハワイ語で「家族」「仲間」を意味する言葉です。  
水の香りがあふれる、ゆったりとした空間の造りをお届けしたいという想いと、そこへ集まる皆がOhana(家)になったらという想いを込めてこの名前をつけました。

100%大豆由来のインキを使用しています。

# Ohana

多摩区・麻生区を元気にするフリーペーパー  
環境に優しいライフスタイル

[おはな]  
Vol.10  
2010.10



特集1 地球に優しい暮らし方  
『スウェーデンの環境教育』

特集2 超簡単! 1分でできる  
『骨盤ゆがみ直し』

- \* 家呑みレシピ
- \* ぶらり地元さんぽ
- \* ペンギン珈琲
- \* マフラーの巻き方アレンジ
- \* ハワイアンカフェ ラ・ナイ
- \* 編集後記
- \* プレゼント!!

Photo by Junko Murakami



環境コンサルタント  
エコライフアドバイザー ペオ・エクベリ

PROFILE  
スウェーデン・マルム (MALMO) 生まれ、NGO平和・環境団体のリーダー、ジャーナリストを経て、1997年OneWorld (ワンワールド) 国際環境ビジネスネットワークを設立。日本全国でサステナビリティのための環境教育の講演会、コラム執筆、テレビやラジオ出演。2000年冬から2001年春まで世界一周 (5大陸) の環境リサーチを行なう。国連の国際環境会議に参加、ヒューマンアカデミーの「スウェーデン・エコシステム講座」/「エコ検定」の開発および講師。武蔵野大学 (東京) 非常勤講師。25年間の環境保護活動の経験。在日20年目。

地球に優しい暮らし方  
環境先進国スウェーデンのエコ事情

## 『スウェーデンの環境教育』

主: ペオ・エクベリ

読み・書きができる前に、ゴミ分別を学ばなくてはならない社会を想像できますか?

スウェーデンでは、保育園から環境のことを学んでいます。おやつ (例えば、りんご) を食べながら、りんごの芯はコンポスト

(※1)に入れます。  
保育園の砂場の外に立つ、りんごの本が落ちた葉っぱをコンポストに入れて、最終に出るようになった葉は、りんごの本に「返す」ことが可能です。(本の培養になります)。

このとてもシンプルな教育のおかげで、私達人間にとって、命の脅かす「環境破壊」「自然破壊」を学んでいます。



自然に返すことができる以上に (回復すること) できる以上に (取らない限り、私達はいつも安全に美味しい食べ物を頂かれます)。

そしてもう一つ大事なことを学びます、それは「自然の中に、ゴミはない、すべては資源だということ」

地球人として、日々の生活を少しづつ見直していきませんか?

(※1)コンポストとは  
腐敗から出る性質を各層で適切に管理 (水) に再生できる装置。  
堆肥は家庭や花壇などの土壌改良剤として活用できる。コンポストの導入には補助を出している地方自治体もある。最終では、ダンボールコンポスト・スリムコンポストが注目されている。



ペンギン珈琲 Tel:044-952-1790  
〒215-0803 神奈川県川崎市麻生区千代ヶ丘7-4-15  
【営業時間】10:30-19:00 (定休日)水曜日、第1-4水曜日  
http://www.p-mame.com/ E-mail: info@p-mame.com

心がじんわり幸せになる1杯を、あなたへ

ゆりスタアの扉、ピンクの外観が目玉の1軒家。麻生区千代ヶ丘にお店を開いた「自家焙煎コーヒー豆の店ペンギン珈琲」さん。  
ペンギン珈琲は、2005年地域密着型の自家焙煎珈琲店としてオープン。

「珈琲って究極の嗜好品ですよね。だからこそおいしく心をほっと暖やかに、ふっと幸せになる一杯を御提案したい」と語る店主の鈴木さん。この珈琲豆は、すべて店主選別の「スペシャルティコーヒー」。

「珈琲のおいしさは、ほぼ生豆が決まります。だからこそ、品質、生産者や産地、ひとつひとつにこだわり、自分でおいしいと思ったものだけを選んでいます」と話す鈴木さん。焙煎前の豆を見せたいのですが、真空パック入りで風味を落とさないよう細心の注意が払われており、豆をすくい上げると、焙煎系の甘さを感じるフルーツのような香りがしました (豆からおいしく

うです!!!)  
最後の仕上げ-煎煎は、毎朝煎煎前にお店のロースターでその豆の特性にあった煎煎を行っていただきます。お米やお茶に品質ランクがあるように、珈琲にもランクがあります。セックの豆質の一杯なら、「おいしさ」にこだわりたいものですね!

珈琲を入れる際、それは自分のためだったり、誰かのためだったりありふれた毎日。ふとやすらぎと豊かさをもたらしてくれる、決してはない大切なひと時ですね。

「スペシャルティコーヒー」とは  
①産地の品質が安定できる  
②産地もしくは栽培地が特定できる  
③産地、製法に手紙がない  
④産地が良く、産地特有の個性を感じられる。

この条件を満たした特別なお珈琲豆にだけ「スペシャルティコーヒー」の名がつけられます。



毎日運動  
「年寄りのつぎやきコラム」

## 「ぶらり地元さんぽ」

— 寺家 (じけ) ふるさとの森 —  
多摩区東三田 松村さんより

今回は、「寺家ふるさとの森」を紹介しよう。  
東京都町田市と川崎市麻生区に接した横浜市青葉区の北西部に位置し、その町名も寺家町である。  
ここは、横浜市民の森として、山林所有者から市が土地を借りて市民に開放している場所。広さは約12ヘクタール。一般に「寺家ふるさとの村」(昭和56年ふるさと村に制定)と呼ばれている地域の一角にある。このふるさと村の中心には、「四季の家」があり、ホールギャラリーの展示では村の自然や農業、文化について知ることが出来る。また、散策マップなども置いてあるのでここから出発するのがよい。

「四季の家」を出て、道路を渡り谷戸門に到着して西へ行くと「寺家ふるさとの森」の入り口がある。すぐに熊野神社への石段があり、神社の正面から階段を下りて緑色の谷戸田を左に見て少し行くとクヌギやコナラ、エゴノキなどの雑木林の山に入る。この散策路は急坂もほとんどなく、よく整備されていて非常に歩きやすい。また道が分かれる場所には標識があるので迷う心配もない。  
雑木林は、夏の強い日差しがさざられ、森林浴気分が楽しめる。また途中には「むじな畑」などの農業用水としての溜池があり、「大池」では大きなカメが数匹甲羅干しをしていた。  
ここ「寺家ふるさとの村」は地元の人たちが、市と一体となって美しい自然と農業の素晴らしさを次世代に伝えていく努力をしている場所である。

※谷戸田: 山(谷戸)から流れ出る水を利用した水田のこと。  
アクセス:「青葉台」より東急バス「鶴巻団地行」(青31系統)で鶴巻下車「鶴巻駅」から小田急バス「鶴25系統」または徒歩  
URL: 寺家ふるさとの森

## 超簡単! 1分でできる「骨盤のゆがみ直し」

腰痛・肩こり、頭痛、下半身太り、生理不順…。女性のつらい悩みは骨盤のゆがみが原因かもしれません。今回は、多摩区生田で整体院を開業されている伊藤先生に簡単にできる骨盤のゆがみ直しを教わってきました。

PROFILE  
伊藤 恵利さん  
自然療法の専門家  
整体師・鍼灸師  
ボディアップラー  
骨盤のゆがみや腰痛の原因は、人間の骨が本来持っている自然の力を上手に使える事により、正常な状態に戻して「自然療法の療法」による整体を行う。  
経歴: 整体師 15年  
川崎市多摩区生田4-3-7 7F 7F708  
TEL: 044-742-0812  
小田急小田原線・生田駅 徒歩4分  
http://taiyoku-kimawari.com/

骨盤のゆがみチェックPOINT

- 気がつくときスカートが回ってしまふ。
- イスに座った時、つい足を組んでしまふ。
- 靴のかかとの減りが左右違う。
- 股差も無いのによくつまづく。
- ショルダーバッグはいつも同じ側の肩に掛けている。

まずは、イスに浅めに座る。

- ①ひざの角度が90°になるように座る。
- ②両足のくるぶしをそろえる。
- ③右足のひざの位置を、左足のひざの位置と揃える。
- ④両ひざの位置が短い方をもう一方の足の位置と揃える。
- ⑤両ひざの側面に手を添えて、骨盤ごと両脚を左右にゆらす。

①ひざを元にもどし、再度位置をチェックする。

②そろっていないければ、もう一度だけ繰り返す。

③最後に立ち上がり、壁に手を添えて、5〜6回足踏みを行います。

以上が1セットです。1日何回やってもOKですが、1セット行ったら後は30分以上あけてください。(※何回か行っても変わらない場合は骨盤以外の原因が考えられます。)

今日は、ようしくお願ひします。

今日は、ようしくお願ひします。

骨盤はゆがんでくると、よくわかります。

骨盤はゆがんでくると、よくわかります。

## ◎家呑みレシピ◎

### ジャガイモの地中海風 (2〜3人)

作り方  
粉ふき芋に塩こしょう、オリーブをかけ、オリーブオイルを熱したフライパンで焦げ目がつくまで炒める。仕上げにレモンをぎゅつと絞る。

●ジャガイモ 2ヶ  
中のできるお芋にする。

●オリーブオイル 大さじ2杯

●乾燥オリーブ たっぷり

●塩、こしょう 適量

●レモン汁 適量

●レモン汁絞るまで  
1.皮をむいたジャガイモを丸のままラップしてレンジで加熱する。(500Wで4分30秒ほど)  
2.熱いうちに乱切りにし、容器に入れて炒す。

料理/麻生区 下さん

## 『ohanaおすすめ! マフラーの巻き方アレンジ』

秋冬のおしゃれに欠かせないマフラー。ただ前に巻き付けるだけでなく、ちょっとした方法でぐ〜んとステキに見えますよ。今回は2種類のアレンジをご紹介します。

◎カジュアルに・・・

1. まず、マフラーの中央で結び目を1つ作ります。
2. 結び目を首の前に持ってきて、マフラーの両端を前に巻き付け、それぞれを結び目の中に通します。
3. できあがり!

◎ちょっと上品に・・・

1. ぐるっと1周巻きにし、両端を前にまわらせます。(ゆるめに)
2. マフラーの左端を体の中央に持ってくるようにし、その上から右端を交差させ、左の端の部分に差し込みます。
3. できあがり!

もっとアレンジをしてみたい方は「マフラーの巻き方」、「マフラー結び方」でネット検索してみてください。動画でもわかりやすく説明しているものもありますよ。

新築・建て替え/注文住宅のむくむくはうす

自然素材 × 環境循環4R

# 自然素材+エコに暮らす家

シンプルスタイルな「環境循環型住宅」

むくむくはうすでは、命ある資源を効率的に活用し、地球に優しく、快適な住環境を皆様にご提供したいと考えています。この度、新築注文住宅事業「muku muku house」を立ち上げることに致しました。弊社の理念にご賛同いただける方と協働して「暮らす家」を建てたいと考えております。

新築・建て替えをお考えの皆様のための「家づくり相談会」  
10/24(日)・11/7(日) 10:00〜 家づくり工房むくむくにて

新築注文住宅 muku muku house (むくむくはうす)  
address: 川崎市多摩区西生田4-3-29 1F tel: 044-982-5110/fax: 044-982-5120 E-mail: info@reform-pro.jp

詳しい内容は必ずこちら!! むくむくはうす 川崎 営業  
http://www.mukumukuhouse.com

ご紹介! この冬おすすめアイテム 「ペレットストーブ」

リフォームプロのオススメする「ペレットストーブ」は、「日本の森を育てたい」という気持ちから、日本の森林を豊かにすることで発生する、間伐材や林地残材を主原料とした「全木ペレット」の使用を前提として、製造されたものです。ペレットとは、端材などの木質バイオマスを原料としてつくり、伐採した材をチップにするという循環を促せば、再生可能な資源です。「家づくり工房むくむく」にも、設置しております。独特の柔らかな暖かさを、ぜひご体感ください。

事前にお問い合わせ頂ければ、見学・体験も可能!

\*【お問い合わせ】リフォームプロまで\*  
川崎市多摩区西生田4-3-29 1F リフォームプロ ペレット 営業 へ、一見様々!!  
tel: 044-982-5110/fax: 044-982-5120 E-mail: info@reform-pro.jp

自然素材リフォーム事例 Vol.1 マンションスケルトンリフォーム  
無垢材の床と壁面収納で広々としたアンティークカフェのような空間へ  
珪藻土で脱臭脱臭!

自然素材リフォーム事例 Vol.2 中古住宅リフォーム  
中古住宅リフォームで叶えた「私たちがらしい自然素材の家」

◎多摩区・麻生区の自然リフォーム事例掲載のホームページはこちら◎  
最新イベントスケジュールもアップ!! リフォームプロ 多摩区 営業 へ、一見様々!!  
http://www.reform-pro.jp