

いまだきウォッチャー

♪ミニミニ健康情報

『ぐっすり快眠術』

ホットミルク編

空腹のままではなかなか眠れないものです。かといって満腹で寝ると、睡眠中に胃腸が働くため安眠できません。適量の夕食が消化しきれないうちに就寝するのが理想ですが、寝る前にお腹がすいたら消化の良いものを軽く食べましょう。とくに牛乳は睡眠を誘う物質トプトファンやカルシウムを多く含み、安眠に最適な食べ物です。カップ半分位をあまり熱くないホットミルクにしてどうぞ。豆腐・納豆・豆乳などの大豆製品、ヨー

グルト、チーズなどの乳製品もおすすめです。



♪知っておきたいことば

フシッシュマン必見！

社会人の言葉

- ・流行ってる / 格好いい
- ・真剣
- ・～流、～風
- ・大丈夫です。
- ・すぐに…
- ・いまひとつ
- ・とても
- ・～といいますが
- ・～のような
- ・まさに
- ・やはり
- ・容易

学生の言葉

- キてる / キしてる
- マジ
- ～系、～関係
- OKです。
- 即
- いまいち
- 超
- ～ていうか
- ～みたいな
- モロ
- やっぱ
- 楽勝

発行所

◆ASAニュータウン永山◆

多摩市永山2-19-1

TEL042-374-3411/FAX042-371-1531

◆ASA多摩センター◆

多摩市落合1-20-10

TEL042-372-5211/FAX042-373-3154

発行部数 12000部

おしゃべり ドットコム

2003年2月25日 (火) vol.56

『街のたより』第14回



絵本と木のおもちゃ&創作家具 『ピースランド』

<http://www.peace-l.com>

多摩市永山 6-9-3 TEL&FAX 042-337-4645
営業時間 10:00～18:00 木曜定休

静かな住宅街に、木の温もりが伝わってくるすてきなお店を発見…。店内には、心があたたかくなる絵本が2000冊、「親方」(オーナーの愛称)が創る『木のおもちゃ』ひとつひとつには愛情いっぱいの遊び心が表現されています。ブナの木から創られる『オリジナル遊具』には、“遊んでも遊び足りない”面白さがいっぱい…やさしさに満ちた店内には、誰もがゆったりとすごせる幸せの空間が広がっています。



『あとリエポンテボックラ』の紹介をすこし…。『親子塾』(0～3才児と親)では、“親子で一緒に楽しみながら、子どもの心=自分で考える力(想像力・創造力)をゆっくりと育てていきます。『子ども塾』(4～6才児)では、手やからだを十分に使った造形活動や工作の時間を多くとり、思考力や美的感覚を育みます。“結果はすぐに出ないけれど大切なのは見えない力を育むこと…”。どちらのクラスも無料で体験できます。お気軽にお問合せ下さい。

イベントのお知らせ

- 毎週第2水曜日11:00～『おやじの絵本学講座』開講中 参加費無料
“親方が独自の絵本学をレクチャーします！”
- 3月4日～ 小黒三郎氏による組み木の五月人形を販売します。
- 4月 前回大好評だったイベント(キッズチェアを創ろう)を開催予定



はなさん(♀ 5才)

ぼくは人気もの



袋の中からコンニチハ！

これな顔のワタシですが、美声なので。販売店からもらう新豊整理袋の中に入って遊ぶのが大好き！

「やぶらないでネ」といつも注意されます。 中沢 Kさんより