

# MOTOSUMI LIVING

## 2017-Autumn

**MOTOSUMI-LIVING・サポーター**

●公共機関

- ・区役所 中原区役所5Fなかはらっば 中原区小杉町3-245 Tel.044-744-3113
- ・会館 川崎市国際交流センター 中原区木月祇園町2-2 Tel.044-435-7000
- ・会館 川崎市生涯学習プラザ 中原区今井南町28-41 Tel.044-733-5560
- ・会館 かわさき市民活動センター 中原区新丸子東3-1100-12 Tel.044-430-5566
- ・郵便局 川崎井田郵便局 中原区井田中ノ町25-1 Tel.044-766-9724
- 川崎ブレイメン通郵便局 中原区木月1-31-5 Tel.044-455-1800
- 川崎木月郵便局 中原区木月住吉町11-12 Tel.044-411-9800
- 川崎木月大町郵便局 中原区木月大町11-17 Tel.044-722-3617

●元住吉西口(ブレイメン通り/井田中ノ町商店街通り)

- ・果物 フルッチョ 中原区木月1-35-1 Tel.044-433-3338
- ・介護センター みずたま介護ステーション元住吉 中原区木月1-35-7元住吉G Sビル2F Tel.044-430-6963
- ・カフェ 水谷珈琲 中原区木月1-32-16 1F Tel.044-577-4288
- ・花屋 Bianca 中原区木月1-26-19 Tel.044-422-7015
- ・鉄板焼 ゆうき亭 中原区木月1-28-16 Tel.044-434-6999
- ・ヘアサロン キャメル ヘアーデザイン 中原区木月1-32-10中嶋ビル1F Tel.044-872-7375
- ・パン リップル 中原区木月3-10-20 Tel.044-863-6554
- ・カイロ、整体 ABCカイロプラクティック 中原区木月3-20-16 柳沢ビル 1F Tel.044-434-4342
- ・コーヒー専門 MUI(旧もとえ珈琲) 中原区木月3-13-2 Tel.044-767-1368
- ・カフェ フォレストコーヒー 中原区井田中ノ町33-1 Tel.044-754-1156
- ・接骨院 井田名倉堂・栗山接骨院 中原区井田中ノ町6-27 Tel.044-766-0850
- ・コミュニティカフェ イダカフェ 中原区井田中ノ町33-9 Tel.044-799-7127
- ・時計・貴金属 つだとけいてん 中原区井田中ノ町33-2 Tel.044-766-6022
- ・広告制作 アルケファクトリー 中原区井田中ノ町33-7 Tel.044-797-2430
- ・ヘアサロン 波照間 中原区井田中ノ町8-1 Tel.044-797-5692
- ・理容室 Hair Salon Airs 中原区井田中ノ町8-2 Tel.044-755-0273

●元住吉東口(オズ商店街通り)

- ・介護センター ツクイ川崎中原 中原区木月2-8-5 Tel.044-431-0027
- ・調剤薬局 綱島街道薬局 中原区木月2-16-10 Tel.044-750-0374
- ・飲み喰い処 粋い仙人 中原区木月2-20-47 Tel.044-411-8980
- ・古本・CD 凸つと凹つと 中原区木月2-10-3
- ・STEAK ステーキグラム元住吉店 中原区木月住吉町7-7 Tel.044-433-4129
- ・お茶 金子園 中原区木月2-2-36 Tel.044-411-5877
- ・Sステーション ENEOSダイヤ商事 中原区木月住吉町21-1 Tel.044-411-5863
- ・サンドウィッチ ベトナムウィッチThao's 中原区木月2-1-1 Tel.044-982-3299
- ・鍼灸院 和式整体&整心の『響氣』 中原区木月2-3-35 住吉名店センター401 Tel.044-433-2880

●元住吉近郊

- ・喫茶室 シンフォニー 川崎市幸区矢上11-1 Tel.044-588-9688


●武蔵小杉近郊

- ・喫茶店 Coffee Spot Life(ライブ) 中原区上小田中6-22-13 Tel.044-722-0024
- ・カフェ COSUGI CAFE 中原区小杉町1-403-53 COSUGI VILLAGE1F Tel.044-543-9151
- ・紅茶専門店 Tea House ローズマリー 中原区小杉町70-4 Tel.044-733-1076
- ・カフェ フォレストコーヒー 小杉サイライ通り店 中原区今井南町428-9 Tel.044-819-8822

●東横線沿線

- ・調剤薬局 オレンジ薬局川和町店 横浜市都筑区川和町1218-1F Tel.045-929-1005
- ・調剤薬局 駒沢通り薬局 東京都目黒区中央町2-40-8 Tel.03-6412-7318
- ・写真 PHOTO SHOP 銀嶺 東京都港区六本木7-8-4 Tel.03-3408-5406
- ・カフェレストラン カンファーマツリー 横浜市中区海岸通1-1横浜貿易協会ビル Tel.045-211-2200

※上記サポーター記載は無料です。



イラスト©2017 PARIKO Ink

### 特集

# 元住吉の親子教室

Parent-child Classroom in Motosumiyoshi

## 音楽を通して、楽しむ。

### ママのおひざで聴く ヴァイオリンコンサート

クラシックを中心にみんなであう!踊ろう!コーナーや巨大絵本の弾き語りなどママも赤ちゃんもうれしいプログラム田島華乃さん。毎回多くの参加者を集めておりリピーターも多い。子供のバイオリン体験に始まり、クラシックコンサート。希望者にはマンツーマンの本格個人レッスンも実施。カフェスペースでお茶を飲みながら音楽に触れるだけでなく、他の家族と交流を図れるのもこのイベントの魅力のひとつである。田島さんは「一般的にお子さんの

情操教育はピアノが主流だと思えますが、このイベントを通して少しでもバイオリンを楽しみ、やってみようと思うきっかけになれば嬉しいですね。」と語っています。自身も小さい頃からバイオリンを演奏してきた経験から、より幼少期の情操教育の重要性を実感しているといえます。毎回曲のバリエーションを考えたり、子供が楽器と一緒にたたいて音楽に参加する演出等、楽しめる工夫をしており、季節ごとの企画も用意しているといえます。



### ママのおひざで聴く ヴァイオリンコンサート

- 毎月1回(13時30分)に開催。
- 予約必要。お茶付き。詳細はホームページにて。  
<http://ameblo.jp/kano-otonoya/>
- 問い合わせ:田島華乃  
kano.otonoya@gmail.com

### 歌って、踊って ベビー&キッズリトミック



毎週金曜日午前中idacafeの入口はベビーカーを連れた女性達でにぎわいます。屋内で開催されるリトミック教室の参加者の列です。マットをひいたカフェスペースで大きな声をだして歌をうたう澤田おかりさんはリトピュアリトミック認定の講師であり、自身も3姉妹の娘を持つ母親です。このリトピュアリトミック教室では音楽のリズムで母と子が身体を動かし、歌って踊って楽しむことで、子供の感性を伸ばせるといいます。0歳から3歳の子供の成長にとっ

て大切な時期に「絶対音感・絶対拍・絶対感性」を育む、というのがこの教室のねらいです。澤田さんは「この教室で大切なのは、子供が自然に楽しんで参加することです。その心が育てばどんどん自分から取り組めるようになります。また、ママも楽しめる教室にすることも心がけていますね。」と語っています。多くの母子が集うこの教室には、わざわざ遠くから電車に乗りついで来る参加者もいるのです。

### ベビー&キッズリトミック

リトピュアリトミック認定教室

- 体験料 1,080円
- 定員 各回8組(要予約)
- 入会金 3,000円
- お月謝 5,400円(40分・月3回)
- 教員代 3,500円(初回のみ)
- rpsb2012@yahoo.co.jp
- TEL 080-1060-8826

詳しくは「リトピュア 元住吉」で検索

- レッスンスケジュール
- 10月6日・13日・20日
  - 11月10日・17日・24日
  - 12月1日・8日・15日
- 体験レッスン受けられます。

### 0歳からの ふれあいコンサート

クラシックはもちろん、手遊び歌やリトミックコーナーなど、一緒に参加して楽しめるフルートコンサート。少人数制のアットホームなコンサートなので、赤ちゃんがぐずってしまったもおしゃべりしても大丈夫です。Quatuor acorde(クァチュオールアコルデ)は武蔵野音楽大学卒業生の仲間で結成したフルートアンサンブルです。フルートはもちろん、ピッコロやアルトフルートなどの特殊管も使って、本格的なフルートアンサンブルを間近でお楽しみいただけます。「Quatuor

acorde」とはフランス語で4人の調和という意味があり、それぞれの音の響きを調和させ、一つの音楽を作りたいとの想いから名付けました。メンバーの中にはリトミック講師もあり、フルートコンサートとリトミックを融合した、「聴いて・見て・動いて・感じる」コンサートを楽しめます。赤ちゃんが楽しいのはもちろん、ママやパパにも癒しの時間を過ごしてもらいたい、との思いで今後イダカフェにて不定期で開催を継続していきます。



### 0歳からの ふれあいコンサート

- 主催:Quatuor acorde
- 問い合わせ:  
quatuor.acorde@gmail.com
- 詳細:公式サイト  
<http://quatuor-acorde.weebly.com>  
公式Facebook  
<http://m.facebook.com/quatuor.acorde>
- 公演日:10月14日(土) ※完売いたしました。
- 不定期開催です。

# 体験を通して、楽しむ。

## ママ、親子で楽しむ ワークショップカフェ「クノッフ」



小さな赤ちゃんやキッズ達と一緒に親子で参加できるワークショップをはじめ、産後や育児に大変なママたちがリフレッシュできるママ向けのワークショップを毎週木曜日開催しています。

見守り保育、オムツ替え&授乳スペースも用意されています。

また、通園のお子様の帰宅時間までの時間を充実させたり、イベントを通じてお友達作りや子育て情報交換したりしながら一緒にモノ作りを楽しんでいます。

さらに、子育て中のママたちが

ご自分の特技やスキルを教えたり、創作品を販売したりする、ママたちの活躍のスペースでもあるのです。ママ作家さんたちのおしゃれなハンドメイド雑貨やお菓子等も毎回販売しています。

“Knopf”とは、スイスドイツ語でボタンや結び目を意味します。また子供達のことを表現する愛称でもあります。

ワークショップでのモノ作りが人と人をつなぎ合わせ、出来上がったモノもその時間もそれぞれの大切な思い出になっていただけるようにとスタッフの願いを込めた思いもたっぷり入っています。

# Knopf

●Facebook  
https://m.facebook.com/workshop.knopf/  
●Instagram  
https://www.instagram.com/workshopknopf/

●毎週木曜日  
午前の部 10:00~11:45  
午後の部 12:00~13:45  
●要予約。お茶付き  
ご予約、お問い合わせは、  
workshnp.knopf@gmail.com

## 産後の身体を整える産後ヨガ。 見守り保育付きでママも安心。

出産後の身体をゆっくりと動かしながら、緩んだ骨盤を引き締めたり、授乳や抱っこからくる疲れやコリなど、産後の不調に効果があるといわれる「産後ヨガ」。母親と赤ちゃんが一緒に参加することができ、ヨガを通して母親の心と身体のケアをしていきます。ゆったりとしたカフェスペースで赤ちゃんに触れ合いながらリラックスして楽しみつつも、母親が集中できるようにと、見守り保育スタッフが在るのも人気の一つです。

講師のjuncoさん自身も2児の

母親であり、「特に初めての育児はとても不安だと思います。そんなママ達にとって、他のママ達や赤ちゃんや交流したり、ヨガを通して自分をみつめ、前向きになれたり、少しでも育児の不安を和らげる場所にできたらいいなと思っています。」と語っています。

また子育てがひと段落ついたママへ向けて、アロマが香る空間でのアロマリラックスヨガや、骨盤まわりにフォーカスした骨盤調整ヨガのレッスンも人気です。



## ママのための ヨガ

スケジュール  
10月2日(月)・17日(火)・24日(火)  
11月6日(月)・14日(火)・21日(火)  
12月4日(月)・19日(火)

●産後ヨガ 対象:  
生後2ヶ月~ハイハイ前までの赤ちゃん和妈妈  
●アロマリラックスヨガ 対象:すべての女性  
●お問い合わせ・ご予約は Surya yoga  
(代表junco)  
wyoga1026@gmail.com  
●詳細はブログにて  
http://ameblo.jp/  
motosumiyoshi-yoga-junco

## 子育て疲れを朝ヨガ・夜ヨガで 心身ともにリフレッシュ。



「ヨガって身体が柔らかくないとできないんでしょ?そんなことはありません。やさしいヨガ教室はあまりなく、ほとんどの参加者が初心者です。「身体がガチガチに硬かったりしますが、全く問題ありません。むしろ身体が硬い方にこそ来てほしい」。ヨガスタジオに通うのは敷居が高いという方にも参加しやすいヨガ教室を目指しています。また、男性や、ご夫婦で参加されています。

クラスの内容はその日の参加者の体調や運動量に合わせてプログラムを組むスタイル。10月からは、その名のとおり難しいポーズはあまりなく、ほとんどの参加者が初心者です。「身体がガチガチに硬かったりしますが、全く問題ありません。むしろ身体が硬い方にこそ来てほしい」。ヨガスタジオに通うのは敷居が高いという方にも参加しやすいヨガ教室を目指しています。また、男性や、ご夫婦で参加されています。

## やさしいヨガ教室

わたみの朝&夜ヨガ

●朝ヨガクラス  
第1、第3土曜日 7:30~8:30 ¥1,500  
●メディテーションクラス  
第1、第3土曜日 8:35~9:00 ¥500  
※朝ヨガクラスから参加の方のみ 無料  
●夜ヨガクラス  
毎週水曜日 20:00-21:15 ¥1,500  
●お問い合わせ・ご予約は  
http://peopleyoga.weebly.com

# 子育て世代の大切なゼミ&医療相談。

## 子育て世代のママ、パパに。 「今から始める貯蓄セミナー」



学資保険の仕組みから、選べる方、老後の蓄えまで、賢くお金を貯める方法を学習でき、他にも子供の教育費、住宅ローン、年金、相続、お金のまつわることを気軽にカフェで学べる場です。

Idacafeではライブプランナーによるお話しが実施されており、参加者も真剣に耳を傾けます。参加費は無料。

お金の悩みというのは誰にでも共通であり、特に子供が出来るとその悩みは尽きません。そのようなことをあまり気を張らずに

ゆったりとしたカフェ空間でお菓子を食べながら、少人数制で個室を利用し周りを気にせず話ができます。

お金の話というのは義務教育で学習するわけではないので、皆知らないのがあたりまえ。

また、最近話題に上がる「ふるさと納税」「マイナス金利」等も学べます。

投資、保険、税金、補助金等人には聞けないが興味のあるお話もこの場で活用するのもしょいませ。

## 医師や看護師が常駐!

## お買い物、お散歩途中に立ち寄れる、医療相談カフェ。

「なんだか体のことで気になることがあるけど、病院に行くべきかしら?」

「家族が、がんと診断されたのだけど、どうしていけばいいかわからない…」

などといったときに、みなさんは誰に相談をしようと思えますか? 親? 兄弟? 友人…?

「知り合いに医療関係者がいればいいな」と思ったことはありませんか?

idacafeにて、毎週水曜日に開催されている「暮らしの保健室」は、大きな心配事を抱える方

ら、病院に行くほどではないけれどちょっと気になるということまで、ホッと一息つける雰囲気の中でお話しできる場所です。

看護師や医師が常駐し、コーヒーやお茶を飲みながら気軽にお話しができます。

プライバシーに配慮した個室での「よろず相談」や、看護師が病院まで付き添いをして主治医とのコミュニケーションをサポートするサービスなどもご用意しています。

買い物や散歩のついでによれるカフェ風医療相談室です。



●毎週水曜日10時~16時  
●予約無し  
●相談は無料。  
●ドリンク代は有料。  
●TEL:044-863-8444  
●Mail:info@kosugipluscare.com

無料  
相談

## 今から始める貯蓄セミナー

無料  
相談

●開催日:  
9月11日(月)/10月9日(月)/11月13日(月)  
各日とも13:30~15:00(お茶付き) ●要予約。  
●問い合わせ:齋藤 僚(サイトウ・ツカサ)  
●携帯 090-3407-4500  
●E-mail:tsukasa\_saitou@sonylife.co.jp



各コーナーのお問い合わせ・ご予約は、  
各主催者に直接お尋ねください。

idacafe

[交通アクセス]  
東急東横線「元住吉駅」西口下車  
ブレイメン通りを抜け徒歩約10分、  
川崎市立井田小学校正門前

