

miccu-fan magazine 特別号

ありがとう♡みんなのおかげで5周年



つながろう！
“笑顔になれる”ママ応援サイト
もちろん、パパも！

miccu-fan 30
<http://miccu-fan.jp>

ペットをこよなく愛する人のための
LINEスタンプ製作所

ぺたんぽ
Petanp

デザイナーによるオリジナルスタンプ製作&申請代行



とにかく
カンタン

LINEで画像と
メッセージを送るだけ
LINE SHOPへの
申請も全て petanp が
代行いたします！

やっぱり
カワイイ

カワイイ家族(ペット)の
写真をデザイナーが
さらに可愛くアレンジ！
自慢のスタンプを
お作りします。

なのに
お手頃

完全オリジナルなのに
価格はお手頃！
自分用にも、
プレゼントにも。



写真とメッセージを
送るだけ！

step 1 LINEで友達登録

LINEアプリでpetanpを
友達に追加してください。
うじゃ！

step 2 写真と
メッセージを送る

ご希望のスタンプの数の写真と
メッセージをLINEでお送りください。

step 3 お支払い

指定の方法で料金をお支しください。
(クレジットor銀行振込)

step 4 スタンプ製作

デザイナーがオリジナルスタンプを
製作します(約10日)
修正は料金内で1回まで行うことが
可能です。

step 5 申請・審査

LINEの審査完了後、プレゼントにて
スタンプ納品！(約1~4週間程度)

ペットの写真から

オリジナルのLINEスタンプを製作・申請代行！
デザイナーが作るととにかくカワイイスタンプで
うちのコ自慢しちゃいませんか？

miccu-magazine
限定価格！

LINEで合言葉「miccu」を
送ると8個4,800円が
3,900円(みく)に！！



詳細・お申し込みはQRより

LINEスタンプ製作所「petanp」は足立区のデザイン会社、株式会社beardが運営しています。お問合せは mail@beard-works.com まで

編集後記 miccuママの思い

2020年コロナ禍となり、世の中がこんなにも暗く、切ないものになるとは思いもしませんでした。人とリアルに会うことができない。触れることができない。共有することができない。人と人がつながることは生きていくうえで大切なことです。顔を見て、声を聞いて、笑顔になる。リアルな出会いの場をこれからも作っていきたいと強く思っています。必ずその時代が戻ってくると信じて、諦めずに皆さんと一緒に楽しめる日まで準備してまいります。さまざまな不安を抱えている方も多いと思いますが miccu-fan はみんながホッとなれる場所であり、来てよかったと喜んでもらえる場所でありたいと思っています。希望の光を信じて！！！！



miccu-fan ってなんだ？ どんなことしているの？

miccu-fan が誕生するまで、そして誕生してからをご紹介。

miccu ママになる前

～2008

ウェディングプランナーとして働き第一子妊娠。

2009.3

名前の由来である miccu 女児誕生。

2011.7

miccu ママとして活動開始
自宅サロン miccu のおうちオープン
リサイクルショップ miccu

2011.8

ネットショッピング&完全予約制ショップオープン。
ベビーマッサージ、写真整理アルバム講座、カラーセラピー、色育講座、かっさなどを実施。リサイクルショップ大バーゲンなど毎日満員御礼の大人気自宅サロンに。レンタルルームとしてミニイベントなどを随時開催し、東日本大震災復興支援として売上金の一部を各自治体に寄付。

2014.7

3周年記念 miccu 祭り開催
東日本大震災復興支援として売り上げの全額を寄付。このイベントをきっかけに miccu-fan 誕生に向けて準備が始まる。

2015.6

miccu-fan プロジェクトメンバーを募集。70名以上の応募者から個別面談を実施し、約30名のメンバーでプロジェクトを発足。首都圏7地区を活動拠点として準備を始める。

2015.8

miccu-fan プレイイベント「miccu SUMMER FESTA」をお台場ヴィーナスフォートにて開催。

2015.11/1

親子で笑顔をリアルに追求する miccu-fan が誕生。

2017.1～

イベント実績と共に企業タイアップなどの座談会、講座を担当
miccu ママとして、イベント監修、プロデュースの請負をスタートする。
ショッピングモールその他のイベントやステージ監修など、
数多くのイベントを開催。

2017.3

茨城地区単独イベント開催スタート。

2017.4

横浜地区単独イベント開催スタート。

2018.4

ショッピングモールにてイベントの他、工作教室等の監修スタート。特別講座スタート。2018年は監修実績172イベントとなり、首都圏を中心に数々のイベントを手掛けようになる。

2019.3

初の試みとして特別養護老人ホームでのイベントを実施。年代問わず多くの方が交流できる場を実現。

2019.9～11

ラグビーワールドカップパブリックビューイングイベントにて監修を行う。2019年は監修実績163イベントとなり、その他企業タイアップ20社手掛けるようになる。

2019.4

住宅展示場イベント監修プロデュースをスタートする。

開催場所：東京23区、埼玉県、神奈川県、千葉県、茨城県 / miccu-fan メンバー登録数：632名（休止、卒業メンバー含む）2020年11月1日現在



過去実績

ショッピングモールなどの大型施設
イオンレイクタウン mori、アリオ亀有、アリオ西新井、クイーンズスクエア横浜、横浜ワールドポーターズ、横浜ベイクォーター、東京ソラマチ、東京ドームシティラクーア、フレスポ八潮、モリシア津田沼、イオンモール幕張新都心、イーアスつくば、たまプラーザ、深川ギャザリア、セブンタウン小豆沢、日本丸メモリアルパーク、新宿サザンテラス、イーアス高尾、フェスティバルウォーク蘇我、千葉こどもの国キッズダム、アリオ市原、オリナス錦糸町、TBS住宅展示場、品川インターシティ、デックス東京ビーチ、ヴィーナスフォート、区立芝公園、イオンモール与野

企業タイアップ実績

ふるさと納税、マネープラン、住宅ローン、宅配野菜、住宅展示場、ミネラルウォーター、自転車保険、医療相談、子どもの習い事他

募集中

miccu-fan では心温まる対応ができる方、継続を大切に思う方など心から活動を楽しめるメンバーを随时募集しています。
ご希望の方は、面談後に決定となりますが、規約をお読みになられてからメンバー登録希望の手順を行ってください。
詳しくは HP をチェックしてね。
<http://miccu-fan.jp/Tool/rule.html>



企業タイアップ募集中

本当にいいものしか伝えていません。
miccu ママが体験・体感し、これこそは！と思ったものは座談会、講座、宣伝等のお手伝いを行っております。
ご希望の方は miccu ママまでご連絡くださいね。

miccu-fan 運営事務局
080-4441-3009 代表 日比谷

運営事務局ってどんなところ？

miccu-fan 運営事務局ではイベントや各種講座、企業タイアップなどの商談、企画、準備、お客様からのお問い合わせ、新メンバー希望面談など対応しております。一つのイベント等を開催するまでには多くのスタッフが動いています。愉快な仲間たちである事務局スタッフをご紹介します。

miccu-fan 運営事務局 代表：miccu ママ

miccu ママから見る事務局スタッフコメントも見てね！
みんなとっても素敵な仲間たちです！
それでは、いってみよう！



02

副リーダー：みわ

個人の活動 カメラマン
主な役割 出展者のとりまとめ&確認/SNSパトロール/撮影担当/メンバー相談役
miccu-fan への思い miccu-fan に関わっていなかったら、知り合えなかつてあうる沢山のメンバーたちに出会えた事は、とても感謝しています！代表の熱い思いが世のお母さま方にもっともっと伝わるといいな！！

未来へ 向かって一言 これまで通りの生活とは程遠い日がまだ続くかもしれません、そんな中でもイベントに遊びにきてくださるお客様にも、もっと楽しんでいただけるイベントになっていけばいいなと思います。

miccu ママの困った！にすぐ手を貸してくれる頼れる存在。時には辛口ではっきりと物事を判断するからこそ、メンバーにも慕われています。

03

みく

個人の活動 編み小物とピアス作家
主な担当地域 茨城地区（東京東、埼玉補助）
主な役割 出展者のとりまとめ&確認/荷物搬送/メンバー相談役
miccu-fan への思い miccu のメンバーはみんな仲が良くてどこでもわきあいあいとしています。いろんな事をしているメンバーから沢山の刺激をもらいまるい活動しています。



未来へ 向かって一言 早く前みたいにイベントがしたーい！！！

COOL&BEAUTY とはまさにこの人！って思うほど COOL に見えますが、実は熱い心の持ち主。無口に見えるけど、結構よく笑ってます！

05

みっちー

個人の活動 KELOKELOpicnic 主宰/耳つぼセラピスト/
イベント企画運営
主な役割 会場商談/手続き/セッティング/
出展者のとりまとめ&確認/メンバー相談役
miccu-fan への思い みんな（メンバーもお客様も）本当に仲が良く、一つの大きい家族だと思います。これも代表の一人一人を大事にする想いに賛同する人がとても多いからだと思います。一緒に活動することができて本当にうれしいし、感謝しています！



未来へ 向かって一言 新型コロナウィルスでイベントが中止になり、悲しいこともたくさんあります。きっと明るい未来がやってくると信じています！直接リアルで会えることを大切にして、今後も少しずつでもたくさんの人にお会いえて、つながって行けるように頑張ります！

メンバー思いで細かな所まで気が利くからこそ、絶大なる信頼をもってチームをまとめるすごい人です。安心して西地区を任せています！

06

のん

個人の活動 アーティフィシャルフラワー教室を主宰。
お花を使ったアクセサリー、雑貨などをイベント出展
主な役割 出展者のとりまとめ&確認/メンバー相談役
miccu-fan への思い 代表を始め、miccu-fan メンバーはいつも明るく、会うだけで私も笑顔になります。自分1人じゃ参加できないイベントも miccu-fan にいるからこそ参加ができ、さまざまな勉強や体験ができることに本当に感謝です！

未来へ 向かって一言 我慢しての分きつといいことがあると信じています。早くみんなで出展したい！！

お客様からスタートし、今や事務局スタッフ！
みんなといつも仲良く華やかなイメージで彩ってくれています！



コロナに立ち向かう! 特別対談企画

オンパミードとの出会いから5年。数々のイベントを一緒に開催してきました。意気投合することも多く、飲み仲間として親交を深めていますが、ここで改めて歴史を振り返りながら活動内容に迫りたいと思い対談をさせていただきました。



株式会社ハルバード・フィールド・エージェンシー
常務取締役 新山賀哲様

事業内容を教えてください。

室内遊具施設、保育園事業、遊具販売です。
2013年12月1日に室内遊具施設オンパミードからスタートして遊具販売をしていました。オンパミード会員が1万人を超えて、月極保育の希望者が多く悩んでいたころに政府が企業指導型保育所を発表したんです。認可外保育として行っていたお留守番サービス過去3年間の実績が認められ、すまいるオンパミード西新井駅前保育園を開園しました。現在室内遊具施設3か所、保育園2か所と遊具販売を行っています。

この事業を始めたきっかけは?

社長と僕は同級生なんですよ。当時社長には子供が2人、僕は5人いまして、パパ友でもありました。一緒に遊びにつれていくこともあり、室内遊具施設を度々利用していましたが、そこで気付いたんです。大人がつまらないなと。ここに子供を預けられたら育児中の親がリフレッシュできるのになんと。いろんな場所に行くようになり、思いが強くなって、当時別々に仕事をしていた社長と一緒に開業することを決めました。が、問題は場所探しですよね。。。

広い敷地を探すって簡単ではなくて、たくさんの方が協力してくれたおかげで、パチンコ屋からゲームセンターになってその後使わていらない場所との出会いがあったんです。

そこから西新井大師でのオンパミードが始まりました。

そうだったんですねえ(笑)パパ友だからこそ決断がつたんですね。一番のこだわりはなんですか?

子供がかわる事業だからこそ、親がリフレッシュをしてほしい。一時預かり制度を知らないお客様を救える場所ですね。

たしかに、まだまだ一時預かりを知らないお客様も多いですし、預けることに抵抗がある親もいるのが現実ですものね。運営されていて嬉しかったことはなんですか?

まさに育児奮闘中のお母さんに対応することによって心を和ませた実感が湧いた時ですかね。もちろん、接客態度やサービスに対するご指摘をいただいたこともありますし、その時は落ち込みますけど。。。

でも勉強になります。いただいたご指摘に真摯に向き合う。まだ勉強中のスタッフもいますが、接客について力をいれています。スタッフに笑顔で会いに来る子供たちも多いんですよ。やっぱりそんな姿は嬉しいですよね。

子供たちにとってはパラダイスですね。みんな笑顔で楽しく遊んでいる姿が思い描かれます。ご利用いただくお客様に対して、こうしてほしいなと思うことはありますか?

遊具施設で遊んでいるときのお子さんは親が見ている中で遊んでいる安心感もあります。時に携帯をみたり、ママ同士での会話も必要ではありますが、ぜひお子さんの姿を見守って今の姿を感じてほしい。何よりも安全が第一ですから、親もリフレッシュしながらしっかりとお子様と笑顔の空間でいてほしいと思います。

安全が第一ですね。子供の今は今しかないから、たくさんの笑顔いっぱいな場所でいてほしいですね。。。そこでです。コロナですよコロナ。。。影響はどのように感じますか?

いやあ~大打撃ですよ。打撃ってもんじゃないですよ。笑 西新井大師オンパミードは3月から現在も休止中、ショッピングモールはモール休止中はできませんしね。保育園も緊急事態宣言中は休園しました。

本当に打撃すぎますよね。。。そんな中再開した保育園の無償化を実施しますよね??

当面、数年間の保育料全額免除と決断しました。

それって大丈夫なんですか??びっくりしましたよ。

大丈夫じゃないですよ。笑 でもコロナでみんなが大変な時期だからこそ無償化を実施しようと思いました。
働きに行きたくても働きに行けない人がいる。給料が下がった人もいる。経済を回さないといけない。仕事に出させてあげたい。だから預かり先を用意したいですよね。
少しでも救われる人がいるといいなと思いますよね。地域の雇用促進になって、より使いやすく、かつ負担軽減をしてほしい。

すごい決断ですよね。。。すごいです。現在の感染対策はどのようにされていますか?先ほど保育園入口が施錠されましたよね?

現在保育園入口は施錠しています。保護者の皆様には消毒、マスク着用、検温をしっかりしていただき、遊具施設は消毒などはもちろんのこと、入場制限、フェイスシールド設置やお留守番サービスを休止中です。

無償化にして、さらに入場制限など、大変なこと多いかと思いますが、未来に期待することはありますか?

遊び場を通して、親子のコミュニティの場をもっと広めていきたいです。その地域の子供たちをしっかりサポートしていきたい。全国展開していきたいですね。

未来に希望をもって、今は大変ですが、これからもたくさん笑顔が生まれる場所でありますように。これからも応援しています。
本日はありがとうございました。

緊急速報! 2020年12月

イオンモール土浦オンパミードオープン!



- 全4店舗になる室内遊具施設オンパミードがこの度料金システム大幅変更!
- オンパミード全店舗で使えるサブスクリプション制度導入!!

生後7か月~12歳まで遊べるスペースで思いっきり遊べちゃいます。詳しくはHPをチェック!

[オンパミード](#) [検索](#)

pickup!
all aboard
おでてアート



東京都・埼玉県で活動中。

お子様の成長の記録を可愛く残すお手伝いをしています。

水溶性の安心安全チョーク【キットパス】でお子様の手形をとり、その場で動物などの可愛いアートをお作りします。

ぺったんこ担当 須賀恵
お絵かき担当 朝生ひろみ

こだわり

ママの思いを聞き、お子様ひとりひとりと向き合って、ぴったりのアートを作ります。すくすく成長するお子様の“今”作りたいアートができるよう心がけています。
手形をとった後は、完成まで私たちに全てお任せください。ママとお子様が少し散歩している間に、丁寧に仕上げます。私たちのアートは全て手作りです。お子様の手の大きさに合わせて手描きでイラストを描き、デコレーションしています。また、季節感をとても大切にしています。特に、クリスマスやハロウィンのアートは、毎年沢山の方に喜んでいただいております。



コロナ禍における私たちの取り組み

直接お客様が触れるものは、お客様毎に除菌消毒を徹底しております。
また、手形をとった後、イラストを描き込む前、作品のお渡しの際はお客様と私たちの手指の消毒を欠かさず行っております。
私たち自身や家族の日々の健康管理を大切にし、ブースにお立ち寄り下さるママやお子様に安心して楽しんでいただけるよう努めております。



さいごに

各地で毎週のように開催されていたイベントも、ほとんどがなくなってしまいました。今まで通ってくれていた小さなお客様の成長を、直に見守ることができなくなってしまい本当に寂しいです。たくさんお話ししたり可愛い手に触れることで、小さなお客様たちの成長を確かめていたのだと、このような状況になって改めて感じます。
今まで出会った可愛いお客様たちが、元気に過ごせますように。また以前のような日常に戻ったときには、笑顔で再会できることを待ちにしております。

必見！

個性豊かな手作りマスク特集!!



miccu-fan には、各地区に多くのハンドメイド作家が集結しています。「コロナに負けるな！」と一人一人、一生懸命真心を込めて手作りしているマスクを一挙公開！お気に入りに出会えるかも！

直接オーダーできるものや世界に一つだけのオリジナルもあるよ！チェックしてみて！



おかげこサロンえあり

金額は 1~11 全て以下の通り

レギュラーサイズ600 円
小さめ550 円
キッズサイズ500 円
ベビーサイズ500 円

オーダーOKです！ご注文は左のQRコード、インスタより



miracarat 他に多数のマスクを販売しています。

<https://miracarat.thebase.in/>

①冷感シャインクールマスク ¥600 ②レースマスク：ダブルガーゼ ¥500/ 冷感生地加工 ¥600
③刺繍レースマスク：ダブルガーゼ ¥500/ 冷感生地加工 ¥600 ④ワンポイントリボンマスク ¥600
⑤和柄マスク タイプ a ¥800 ⑥和柄マスク タイプ b ¥800 ⑦和柄マスク タイプ c ¥800
⑧バラレースマスク ¥600 (①～④・⑧は縦幅 12cm/ 横幅 13cm) ⑤⑥⑦は縦幅 13cm/ 横幅 15～16cm)

※全てサイズはワンサイズ



hikari

miccu-fan イベントに出店しています！
(イオンレイクタウン)

①ジュニア立体マスク 450 円
②ジュニア立体マスク 450 円
③キッズ平面マスク 250 円

問い合わせ・発注はインスタよりお願いします。



meow お好きな LIBERTY 生地でマスクオーダー承ります。

インスタグラムアカウント [handmade_by_meow](#)
①LIBERTY タナローン+オーガニックダブルガーゼ 大人
②LIBERTY タナローン+冷感ダブルガーゼ 大人
③LIBERTY タナローン+オーガニックダブルガーゼ 子供～大人小顔用
④LIBERTY タナローン+冷感ダブルガーゼ 子供～大人小顔用
⑤LIBERTY タナローン+抗菌加工ダブルガーゼ 大人用

全て 600 円 問い合わせ・発注はインスタよりお願いします。



miccu ママのイチオシ

名入れ雑貨専門店 CHARGE

杉並区商店コンクール1位獲得



お店からのコメント

欲しいをその場で一緒に作る時間を提供する街の図工室のようなお店です。
こんな時だからこそ、皆さんとコラボし助け合い、パワーをチャージしあってます。お店をしていてよかったです。

miccuママのコメント

いつも賑やか、お洒落な名入れ雑貨専門店 CHARGE は高円寺駅から徒歩で行けちゃいます。素敵なデザインで miccu-fan オリジナル商品も多数誕生。メンバーと一緒にコラボをしたり、たくさんの作品も販売されていますよ！ぜひ遊びに行ってみて！



トキウサギ

注文可能地区 / 国内・郵送対応

- ①スカーフマスク オーダー可能 / サイズフリー 2000 円～
- ②マスク+ネックウォーマー カラー変更可 2300 円
- ③ぬいぐるみ人形マスク 玩具用の極小マスク / サイズオーダー可 200 円～
- ④レースマスク各種 穴が穴から抜ける素材 SS.S.M.L 形により 500 円～
- ⑤Tシャツマスク チャージ店で名入れ可 kids.M.L. サイズ
- ⑥ワンタックマスク 激薄素材等オーダー可 S.M.L. 400 円～
- ⑦柄物マスク各種 素材、形、オーダー可 平 400 円～、立体 600 円～
- ⑧鼻ワイヤーやポケット口有りマスク 形変更 & オーダー可 900 円～
- ⑨ワンポイントマスク 形、ポイント変更可能 平 450 円～、立体 700 円～

みんなそれぞれのこだわりがあるんです！
素材や形を相談できたり♡
まずは是非お気に入りを見つけてね



Four Seasons

オーダーOK！
オーダーはインスタにてメッセージお願いします。

①立体マスク 小学生用 400 円 幼児サイズ 350 円



micron

注文可能地区 / 国内・郵送対応

- ①プリーツマスク ノーズワイヤー用穴有 メンズサイズ ¥450
- ②平マスク キッズサイズ ¥300 ③立体マスク キッズサイズ ¥300



カラフル☆コットンテイル

注文可能地区 / 国内・郵送対応

- ①遮熱マスクブルー 裏地 W ガーゼ又はポリエステルメッシュ
- ②遮熱マスクピンク 裏地 W ガーゼ又はポリエステルメッシュ
- ③コットンレースマスクブラック 裏地 W ガーゼ
(裏地を涼感ガーゼに変更する場合は各サイズ+100 円)
- ④綿ボリ冷感マスク 裏地は冷感キシリトールガーゼ使用
- ⑤デニム風マスク 裏地 W ガーゼ使用
- ⑥和柄マスク キッズ 600 円
- ⑦ガーゼ立体マスク 裏地ガーゼ 500 円 裏地涼感ガーゼ 600 円 柄多数ございます

①～⑤は L700 円 M600 円 キッズ 500 円



COLORFUL_COTTONTAIL

miccu ママのイチオシ

Tomomi photography



お店からのコメント

ありのままの家族の絆写真を撮影しています。
作りすぎない自然な表情の写真を撮影しています。

miccuママのコメント

マスクしても素敵に写真が撮れちゃう！
miccu-fan 高円寺イベントでは風景を使った
撮影会も実施している Tomomi photography さん！
すてきなカメラマンです！
今、この時を撮影してみませんか？
直接の撮影予約もできますよ！



miccu-fan イベントでおなじみ

飲食店の今

miccu-fan では多くの飲食店メンバーがおいしく楽しくイベントを盛り上げてくれています。

コロナの影響で飲食店は非常に大変な思いをしました。

どんな苦難でもおいしいお料理を皆さんにお届けできるようにさまざまな努力をしながら

前に進んでいます。そんな愛溢れる美味しいいっぱいのお店をご紹介します。

YeeDining

店名と所在地を教えてください

YeeDining 住所: 葛飾区亀有 3-7-15
トミービル 7 階

営業時間と定休日を教えてください。

ランチ 11:00~15:00 ディナー 17:00~22:00
不定休・予約制営業

どんなお店ですか？

ライブやイベント、パーティーを中心とした様々なシーンに対応可能なライプレストラン。
パーティーメニューは華やかにデコレーションなどもこだわっています。
その他に出張キッチンカーや宅配弁当なども展開しています。

コロナの影響を受けて感じたことは？

全ての予約がキャンセルになりイベントもゼロに。
でもコロナ禍だからこそ必要してくれる方達が居たのも事実です。
売上だけでいうと絶望的ですが、
人の優しさやありがたみを改めて感じる事は出来ました。

緊急事態宣言中や、飲食店の営業時間短縮などで、 どんな活動をされましたか？

店内飲食自体自粛しておりましたので、宅配弁当のみ稼働していました。

現在の営業形態と、コロナ感染対策を教えてください。

営業時間短縮に加えて 1 日 1 組様のみ予約制営業とさせて
頂いております。店内換気、空間除菌機器設置、
飛沫防止シート設置、アルコール設置、店員マスク手袋着用、
検温、手指消毒

未来に求めることはなんですか？

LOVE&Peace

最後に一言メッセージを

Let's enjoy!!



Mrs.Freeze SWEETBOX

店名と所在地を教えてください

Mrs.Freeze SWEETBOX (ミセスフリーズスイートボックス) 住所: 東京都葛飾区青戸 5-12-8

営業時間と定休日を教えてください。

営業時間: 11:00 ~ 17:00 定休日: 月・火・水

コロナの影響を受けて感じたことは？

沢山の方が応援してくださりみんなの暖かさを感じました。再オープンの際に「おめでとう！」「待ってたよ！」と沢山声かけてくださりその言葉に感動し、「よし！頑張ろう！！」と気合も入りました。

緊急事態宣言中や、飲食店の営業時間短縮などで、 どんな活動をされましたか？

お店の営業を自粛して、コンビニやスーパーへの納品とオンラインショップを運営しておりました。

未来に求めることはなんですか？

コロナと共に未来でも《食を楽しむこと》が出来る環境。

最後に一言メッセージを

緊急事態宣言中は改めてアイス屋としての自分を見つめなおす良い期間でした。この苦難から得られた経験を活かし成長して、お客様にとってよりよい環境作りや商品提供が出来るようにしていきたいです。
そして、今仕事が出来ることに感謝をして日々楽しむことを忘れないように過ごしていこうと思います。



Cafe and dining BOKETTO

店名と所在地を教えてください

Cafe and dining BOKETTO 住所: 茨城県つくば市二の宮 3-24-7 第二洞峰ビル 1F

営業時間と定休日を教えてください。

11:00~22:00 月曜日定休日
(只今コロナウイルス感染拡大予防の為 19:00close)

どんなお店ですか？

内側から綺麗に健康に。赤ちゃんからお年寄りまで幅広い年代のお客様にゆったりと楽しくお食事をしていただきたいたい。
そんなコンセプトのお店です。



緊急事態宣言中や、飲食店の営業時間短縮などで、 どんな活動をされましたか？

自粛が続く中、時間を短縮しての営業ですが自宅でも
楽しい時間を過ごして欲しいという思いで、
テイクアウトメニューを増やしました。

未来に求めることはなんですか？

子供達が安心して暮らせる日々が1秒でも早く戻ってきますようにと願うばかりです。

最後に一言メッセージを

今回、このような事態を通じて、人と人との繋がりの大切さ、誰かと触れ合う事の大切さ、みんなで助け合う事の大切さ、今まで当たり前のように過ごして来た日々がどれほど幸せな事だったのかをとても痛感させられました。まだまだ大変な時ですが、皆様一緒に乗り越えましょう！



miccu ママがおすすめする

自宅でも簡単にできちゃうセルフケア



外出を控えているときや、子どもが体調不良で看病するときなど
ママもすっきりするケアが簡単にできちゃいます。
家事、育児に毎日頑張るママたちも笑顔にな～れ！



ハンドメイドマッサージ by miracarat

手には沢山のツボがあると言われています。ツボを刺激、マッサージするだけで、家事や育児で疲れた身体を癒してくれますし、子供達とのふれあいにもなりますので、ぜひ試してくださいね！

簡単マッサージのやり方

※ご自身でやる & お子様とのマッサージ

- 用意するもの
- 化粧水
- ハンドクリーム

1 化粧水を手全体にたっぷりつけてからお好きなハンドクリームをつけてください。分量は小指の付け根位。

2 手の平からはじめます。
親指で手の平をの字を描くようにくるくると押しながらマッサージしてください。痛い所は痛くならない程度に丁寧に沢山押してあげて、そうでない所はゆっくり優しくくるくるしてください。

3 指の方も一本ずつ、上下、左右全てを全体的にくるくると優しく押してあげます。爪の付け根の部分を少し強めに押してあげるととも気持ちいいです。

4 手には沢山のツボがあるため、あまり強く押して神経を刺激してはいけないので、優しく丁寧に心がけてくださいね。薬指はあまり刺激をしてはいけない交感神経があるため、触れる程度に優しくマッサージしてくださいね。

簡単オススメ item

キッチンにあるオリーブオイルまたはアボカドオイル & 砂糖で簡単スクラブ

分量は1:1。大きさじ2くらいの分量を瓶に入れて冷蔵庫で保管してください。就寝前と朝起きて家事をする前に、オリーブオイルと砂糖をよく混ぜあわせ、500円玉位を手に取り全体的に揉み込むように手を洗いきれいに流すだけ。これを手荒がれがひどい方は毎日、だんだん回数を減らしてください。普段は週に一回程度で大丈夫だと思います。このスクラブをやった後はきちんと化粧水やクリームを付けて保湿することで手荒れを防いで綺麗な手を保ってくれますよ。

☆お子様にマッサージしてあげるときは、両手を使って、お子様の手を優しく包み込むように手を挟み、親指を使って優しく丁寧にマッサージしてあげてください。やり方はご自身でマッサージする順番と同様にやってあげてくださいね。お子様だけではなく、旦那様、おばあちゃん、おじいちゃんにも是非マッサージしてあげてくださいね。



普段はネイリスト、ハンドメイド作家として活動しています。
ホットペッパー ビューティー
<https://beauty.hotpepper.jp/kr/slnH000455179/>

CORUJAHAIRspa&nail
埼玉県草加市八幡のヘア・ヘッドスパ・ネイルサロン
大人女性のためのリラックス空間 シェアアトリエつなぐば2F
@shareatelier.tsunaguba 駐車場有♪

かっさを使ったセルフケア by BB-salon.com

miccu-fan イベントでは主に西東京エリアを中心に『かっさ＆よもぎ温補』体験を担当しております BB-salon.com 倉脳です。

お客様に施術するのは主にかっさ道具（画像①）を使用します。セルフケアの場合、かっさプレートがあれば良いですが、無い場合は（画像②）日用品代用も可能です。市販されているかっさプレートなども今はよく見かけます。お風呂でシャンプー時に使ってもいいですね。かっさ体験がある方はイメージが膨らみますが、何よりも「頭」のかっさが重要ポイント！！

コロナ禍ではリモートワーク中心となり、会議や営業もオンライン作業が多くなりました。

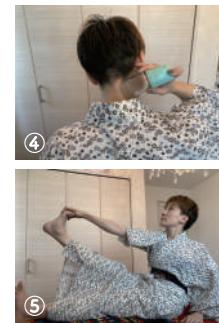
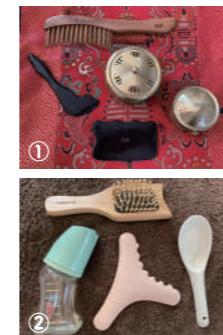
ショッピングやテイクアウトのデリバリーもパソコンやスマホが欠かせません。

自律神経の調整および眼精疲労や肩こりなどは頭や顔をマッサージすることが重要になります。

ウッドのクッション付きブラシなどで髪の毛…というよりは頭皮や皮下の血流をイメージして擦ります。（画像③）

レンゲ（プラスチックよりは陶器製のほうが◎）は目の周りにフィットしやすいでお勧め！

醤油皿のような小皿、豆皿、鋭利な角の無い箸置きなども代用可能です。



ベビーママさんにオススメなのが哺乳瓶！

ペットボトル温灸と同じ使い方（画像④）です。ミルクが適温になるまでの時間は育児疲れリセットにピッタリ！

手首の痛み腱鞘炎や抱っこによる腰痛など（初期）は冷やすことが多いですが、

慢性的な痛みの場合、温めて血流改善することが非常に重要です。

首の付け根（風池）を温めるのも角度を変えながら、ゆったり行いましょう。

これはウッドクッション付きブラシやレンゲでもかっさ的に擦ることで同じような効果が期待できますよ！

下半身と肩こりを一挙両得的にストレッチみてね（画像⑤）

反対の手を伸ばしたワキの下をレンゲや指で痛くて気持ち良いポイントを探ります。

この他、手軽にできるのが『耳もみ』です。

道具類を一切使わなくてもできるセルフケアとして1歳の子供もママメンテできます。

耳たぶや周りを引っ張る、折りたたむ、細かくつまむ、こねる、ねじる、全体がピンク色になったら終わるくらいでOK。

耳は全身のツボが集中しています。カラダ全体がポカポカすると思うので寒い日に限らず、ぜひやってみて下さいね。



BB-salon.com <https://bb-salon.com/>

武蔵小金駅より徒歩10分のプライベートサロン：ネイル・かっさ・よもぎ蒸し・バザルトストーン
予約もお問い合わせもそれぞれHPから可能です

家族、そして自分の体も守ろう！

～miccuママの体験談～



皆さんは健康診断行っていますか？健康診断といってもさまざまな内容がありますよね。

- * 会社の健康診断以来受けていない
- * 病院行く時間ががない
- * 健康診断って時間がかかるから

さまざまな理由により健康診断を見て見ぬふりしている方がいるかも…。

そもそもリスク検査 Noah って何？

一尿中に排出される2つの指標でがんのリスクを評価するものー
尿中の代謝物を測定し、統計的な解析を行うことで「がんが存在する」
あるいは「がんになりやすい」からだの状態にある可能性を
リスク検査結果として表示します。



このリスク検査は自分のタイミングで検査セットをお申込み、送られてきたキットに採尿してポストに入れるだけ！3~4週間程度で検査結果が送られてきます。
検査結果で総合評価がD判定の方は
合計20万円（税込）までを上限として無料で人間ドックを受診できるのです！
(提携医療機関での精密検査となります)



尿でわかるまも～るのリスク検査 Noah をご存じですか？

ここがチェック！

高額ながんドックに行き、時間もかけて検査します。

その後さらにがんを特定するために精密検査が必要になり、高額な費用がかかる場合もありますよね！

リスク検査 Noah なら、総合評価がD判定だった場合、20万円（税込）までがんドックが無料で受けられます。
そして何よりも、簡単！楽なんです。

それではmiccuママの結果をお知らせします。

到着するまでドキドキしましたが、Noah総合評価はAでした！A～Dまでの評価です。（Aリスク低～Dリスク高）

総合評価、がん細胞代謝リスク、酸化ストレスリスクが評価されていました。また、詳しく検査結果が記載されており、わかりやすかったです。

また、そのほか、初回のみピロリ菌感染のリスクチェックや、推定1日塩分摂取量、尿糖、尿たんぱく、

尿潜血反応などの生活習慣のリスクチェックも明記されていて、自分が今気を付けなければならないことに気づくことができるのです。

この検査をもとに、自分の体を見つめなおすことを考えようと思いました。もちろん、リスク検査は病気を判断するための検査ではありません。

でも、リスクを知ることで、自身と向き合い、健康に元気に暮らしたい。

子育て中のママはなかなか人に預けて病院に行けなかったり、自分を後回しにしがちです。でも、パパ、ママが健康じゃなければ子どもたちの未来を支えられない。

忙しいママたちに便利なリスク検査方法だと思います！

会員になると、1年に一度このリスク検査を受けることができますよ！詳しくはmiccuママの脳トレでもお伝えしています。

miccuママの脳トレは香りや食などさまざまな健康にまつわる内容を予約制の講座としていましたが、現在コロナウィルスの影響で講座は休講しています。
ご希望の方のみ個別で対応しております。

何よりも基本は食です！子どもも大人も免疫力をつけて健康に過ごす。どんな感染症でも免疫力でやっつける！くらいの気持ちで食事を作ります。

miccuママのSNSでは夕食紹介もあるよ！

時短簡単料理ですが、バランスよく栄養を考えて作っています。ジャンクフードや添加物等を絶対とらない！のではなく、食べたら、補う！

体に良いものを常に意識しています。ぜひぜひチェックしてみてね。

リスク検査を詳しく知りたい！そんな方。「脳トレの内容詳しく教えてー」など、すべてmiccu-fan運営事務局で対応しています。
お気軽にご連絡くださいね。

miccu-fan 運営事務局
info@miccu.jp miccuママ 日比谷真樹 080-4441-3009 (留守番電話の際は必ずメッセージを残してね)

PM2020 営資 010002

