

ドコママCLUB

TSU・NA・GUぶろじえくと

「TSU・NA・GUぶろじえくと」は、①家事の効率 ②あそぶ・食べる・学ぶ
③悩み相談・解決 ④はたらく(支援) をテーマに、企業や専門家と愛媛
のママ・パパたちをリアルに繋げる「ぶろじえくと」です。



カーエアコン の手入れの 仕方



小坂店 スタッフ
さとう

・カビ対策にエバポレーター
の洗浄を
カーエアコンにはエバポレーターという部品
があります。(エアコンの温度を調整する部
品の部品の清掃を1年に1回行われること
をすすめます。何もなしでこの時期にエ
アコンを入れた時、吹き出し口から白い嫌
なニオイを経験したことがあると思います。そ
の原因はエアコンを使用した後に、この部品に
水分が残る事で、その水分が後々カビの繁殖
を助けるからです。その対処法として「クイック
エバポレーター」洗浄で清掃すると、あの嫌
なニオイが軽減されるのでおすすめです。



・外気導入と内気循環を上手に使う
車には外気導入と内気循環の2種類の切り
換えがあります。発進直後は窓を全開にして
エアコン・外気導入にして、高温の空気を出し
てから窓を閉めてエアコン・内気循環にする
とエアコンに負荷をかけずに涼しくできます。

夏に向けた エアコンの 上手な使い方



松山中央店 スタッフ
なかおか

・エアコンの温度は25度で
夏場は車内の温度がかなり高くなります
が、設定温度を18度にしたからといって車内の
冷える時間が早くなったりはしません。また
カーエアコンの場合、設
定温度が低すぎても高
すぎても燃費に影響し
ます。そこで適正な設定
温度は、25度を基準に
するのがおすすめです。
駐車中に車内にこも
った熱はドアと窓を
開けて外に出してから
運転することも大事で
す。

・大切なエアコンフィルターの交換
最近のカーエアコンには花粉・埃・塵を
車内に入り込まない効果のあるフィル
ターが付いています。このフィルターを1
年または走行1万キロに1回交換する
事をおすすめします。フィルターを定期交
換することで、車内の冷却効果を維持でき
ますし、ニオイの軽減にも役立ちます。フ
ィルターは種類によって効果も色々あるの
で、自分にあったエアコンフィルターを選べ
ばより快適にカーライフを楽しめます。



夏場に向けて知っておいて損のない
カーエアコンの豆知識!!

愛媛トヨペット

愛媛トヨペットはお子様連れでも安心して
ご来店いただけるよう、県内8店舗全てに
キッズスペースを完備。
衛生面にも配慮した空間をご用意して
お待ちしております。



▲店舗情報はこちら

Instagram
やってます!!
ご質問があれば
お電話にメッセージから
お問い合わせください
EHINETOYOPET



(相談は090-422-2222)

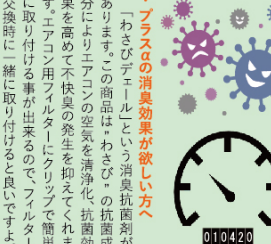


カーエアコン用脱臭剤
わさびdair



(相談は090-422-2222)

・プラズマの消臭効果が欲しい方へ
「わさびdair」という消臭剤が
あります。この商品は「わさび」の抗菌成
分によりエアコンの空気を浄化、抗菌効
果を高め、不快臭の発生を抑えてくれま
す。エアコン用フィルターと一緒に、簡単
に取り付けられるので、フィルターと
交換時に一緒に取り付けられるので、す
ばやく効果を感じています。



(相談は090-422-2222)



Chocolateオーナー「宮岡 奈平」と仲間たちで精一杯、
貴方らしい笑顔をお手伝いさせていただきます。



Chocolateオーナー「宮岡 奈平」と仲間たちで精一杯、
貴方らしい笑顔をお手伝いさせていただきます。

もうすぐ1歳になるりこちゃんの子育てを
楽しんでるのりママ。
仕事復帰まであと少し。初めての子
育ては幸せと楽しい反面、服装は汚れてもいい
ような恰好、髪もそのままほったらかし、自分の
ことはいらない。そんなりこちゃん。復職前、リレッ
ションしたい!みんなが見た瞬間「変わった
ね!!」って思ってもらえるくらい大変だった
とみりママは中学生以来のショートカットに
大胆カット。ばつり切った気持ちもスリッパに
「それっていい感じになりたかった」と希望も
あったので、髪は少し太め、かつこの長さ
を出し、透明感のある白いお肌を活かしたす
っきりとした大人っぽいメイクで、女性らしさを
UP!!
りこちゃんも最終「ママは機嫌さん」小
さくてママがキレイになつていくのが分かっ
ていた様子。当日はりこちゃんの手で来て
下さったみりママのママさんもお母さん
も変身した
みりママのご満腹
普段、疲れてもらう機会も少ないので、
さん褒めてもらえて嬉しい♪とにっこり。高
「第2回のはじまり」です!とみりママ、復職
前に親子で楽しい思い出ができた変身物
語となりました。



Chocolateオーナー「宮岡 奈平」と仲間たちで精一杯、
貴方らしい笑顔をお手伝いさせていただきます。



Chocolateオーナー「宮岡 奈平」と仲間たちで精一杯、
貴方らしい笑顔をお手伝いさせていただきます。

チョコレート×studio switch×Lifeup
PRESENTS みりママと「りこ」ちゃんとの素敵に変身物語



Chocolateオーナー「宮岡 奈平」と仲間たちで精一杯、
貴方らしい笑顔をお手伝いさせていただきます。

studio en (スタジオエン)

写真館 | スタジオエン



Chocolateオーナー「宮岡 奈平」と仲間たちで精一杯、
貴方らしい笑顔をお手伝いさせていただきます。

Chocolateオーナー「宮岡 奈平」と仲間たちで精一杯、
貴方らしい笑顔をお手伝いさせていただきます。

Chocolateオーナー「宮岡 奈平」と仲間たちで精一杯、
貴方らしい笑顔をお手伝いさせていただきます。

Chocolateオーナー「宮岡 奈平」と仲間たちで精一杯、
貴方らしい笑顔をお手伝いさせていただきます。

Chocolateオーナー「宮岡 奈平」と仲間たちで精一杯、
貴方らしい笑顔をお手伝いさせていただきます。

Chocolateオーナー「宮岡 奈平」と仲間たちで精一杯、
貴方らしい笑顔をお手伝いさせていただきます。

Chocolateオーナー「宮岡 奈平」と仲間たちで精一杯、
貴方らしい笑顔をお手伝いさせていただきます。

Chocolateオーナー「宮岡 奈平」と仲間たちで精一杯、
貴方らしい笑顔をお手伝いさせていただきます。

Chocolateオーナー「宮岡 奈平」と仲間たちで精一杯、
貴方らしい笑顔をお手伝いさせていただきます。

フォトグラファーもスタイリストもス
タッフはすべて女性。アットホームで落
ち着いた雰囲気、キッズ専門写真館

studio enは、こだわりの空間や衣装で非日常をあじわ
える「わくわくどきどき」なキッズ専門写真館です。撮影は全
て完全予約制の貸し切りプライベート空間。撮影プラン、
衣装決め等は事前に LINE で終わらせ当日は撮影のみ
で済むようにお子さんの負担を軽減する工夫もされてい
ます。女性スタッフならではのアットホームなスタジオで
お子さまの今しかない素直な時間を残してみませんか。

Chocolateオーナー「宮岡 奈平」と仲間たちで精一杯、
貴方らしい笑顔をお手伝いさせていただきます。

Chocolateオーナー「宮岡 奈平」と仲間たちで精一杯、
貴方らしい笑顔をお手伝いさせていただきます。

Chocolateオーナー「宮岡 奈平」と仲間たちで精一杯、
貴方らしい笑顔をお手伝いさせていただきます。

Chocolateオーナー「宮岡 奈平」と仲間たちで精一杯、
貴方らしい笑顔をお手伝いさせていただきます。

Chocolateオーナー「宮岡 奈平」と仲間たちで精一杯、
貴方らしい笑顔をお手伝いさせていただきます。

Chocolateオーナー「宮岡 奈平」と仲間たちで精一杯、
貴方らしい笑顔をお手伝いさせていただきます。

Chocolateオーナー「宮岡 奈平」と仲間たちで精一杯、
貴方らしい笑顔をお手伝いさせていただきます。

Chocolateオーナー「宮岡 奈平」と仲間たちで精一杯、
貴方らしい笑顔をお手伝いさせていただきます。

Chocolateオーナー「宮岡 奈平」と仲間たちで精一杯、
貴方らしい笑顔をお手伝いさせていただきます。

SELF MADE 松山店

脱毛サロン | セルフメイド マツヤマデン



Chocolateオーナー「宮岡 奈平」と仲間たちで精一杯、
貴方らしい笑顔をお手伝いさせていただきます。

Chocolateオーナー「宮岡 奈平」と仲間たちで精一杯、
貴方らしい笑顔をお手伝いさせていただきます。

Chocolateオーナー「宮岡 奈平」と仲間たちで精一杯、
貴方らしい笑顔をお手伝いさせていただきます。

Chocolateオーナー「宮岡 奈平」と仲間たちで精一杯、
貴方らしい笑顔をお手伝いさせていただきます。

Chocolateオーナー「宮岡 奈平」と仲間たちで精一杯、
貴方らしい笑顔をお手伝いさせていただきます。

Chocolateオーナー「宮岡 奈平」と仲間たちで精一杯、
貴方らしい笑顔をお手伝いさせていただきます。

Chocolateオーナー「宮岡 奈平」と仲間たちで精一杯、
貴方らしい笑顔をお手伝いさせていただきます。

Chocolateオーナー「宮岡 奈平」と仲間たちで精一杯、
貴方らしい笑顔をお手伝いさせていただきます。

Chocolateオーナー「宮岡 奈平」と仲間たちで精一杯、
貴方らしい笑顔をお手伝いさせていただきます。

気軽な料金の都度払いセルフ脱毛サロン
SELFMADE が愛媛県松山市にオープン
しました!

セルフ脱毛専門サロンのセルフメイドが松山市に初出店。
完全個室のプライベート空間でプロ仕様の脱毛マシンを
使い、気になる部位を全身自由に脱毛できます。セルフな
らでの気軽な料金で、完全都度払い、自分のペースで
本格的な脱毛ができる新感覚セルフ脱毛サロンです。た
いだいお得なセルフ脱毛体験が1000円ポッキリで試せる
オープンキャンペーン開催中! 24時間ネット予約可能です!

Chocolateオーナー「宮岡 奈平」と仲間たちで精一杯、
貴方らしい笑顔をお手伝いさせていただきます。

Chocolateオーナー「宮岡 奈平」と仲間たちで精一杯、
貴方らしい笑顔をお手伝いさせていただきます。

Chocolateオーナー「宮岡 奈平」と仲間たちで精一杯、
貴方らしい笑顔をお手伝いさせていただきます。

Chocolateオーナー「宮岡 奈平」と仲間たちで精一杯、
貴方らしい笑顔をお手伝いさせていただきます。

Chocolateオーナー「宮岡 奈平」と仲間たちで精一杯、
貴方らしい笑顔をお手伝いさせていただきます。

Chocolateオーナー「宮岡 奈平」と仲間たちで精一杯、
貴方らしい笑顔をお手伝いさせていただきます。

Chocolateオーナー「宮岡 奈平」と仲間たちで精一杯、
貴方らしい笑顔をお手伝いさせていただきます。

Chocolateオーナー「宮岡 奈平」と仲間たちで精一杯、
貴方らしい笑顔をお手伝いさせていただきます。

Chocolateオーナー「宮岡 奈平」と仲間たちで精一杯、
貴方らしい笑顔をお手伝いさせていただきます。



少しも我慢できない

成長が遅いだけ?

こだわり強すぎるみたい?

うちの子、だいじょーぶ!かな?

子どもの成長は一人ひとり違ってあたりまえ。でも、他の子と比べて……不安になったり、悩んだりする事もありますよね。
 小さなお子さんほど、普段から気に留めておけば子どもの脳の成長に役立つことが色々ありますよ。
 このコーナーのアドバイスを子育てのヒントに役立ててくださいね。

こども身体・お脳教育・教育

でこどもの成長を育てましょ!

愛媛県松山市山越5丁目5-20 1F
<https://houkagohiroba.com>
☎ 089-910-4858
 お問合せは、お電話・LINE お気軽に



社会福祉事業
放課後等デイサービス

わくわく広場



この経験は大切なことになり、してはいいけれども、い事を伝える事を繰り返す、またそれが出来た時に褒める事で、お子様の成功体験に繋がり、お子様が判断していく為の世界が広がっていくでしょう。お子様が成長していく上で必要なルールなどを学ぶための経験をしっかりと積み、お子様の選択肢を広げてあげましょう。



それは、大人になるにつれて、親の食事の工夫で少しずつ野菜を食べ、味に慣れていた、美味しと感じるようになる。つまり、授業で栄養の勉強をした事、食べられて、小さい頃に嫌いや苦手な野菜が食べられるようになっていったと思います。このように、子どもの時にいろいろなか経験を通過して、社会性やルール、常識、嫌いなものの克服など、お子様の中に経験という世界が広がっています。選択出来る幅が広がっていきます。

り、怒られたりする事で叩く事はしてはいけな事を理解する事によって、卒業で学んだ事を実行し、また、業を教えるでいったと思います。

また、お子様が食べ物で好き嫌いをするもの、子どもは「おいしくない」「おいしくない」だけで食べ物を判断し、美味しくないものは嫌い・食べないという判断を自然としていきます。

私たちは、野菜は健康にいい、栄養の宝庫が摂れるからと考えたり、また、野菜が美味しいと感じて食べているでしよう。

断をしようになる時期になります。お子様はいろいろな経験を積むことで、社会的や常識、ルールなどを学んでいきます。

例えば、「お友だちを叩く」という行為は私たち大人からすれば、「してはいけない事」ですが、私たちも初めから「叩く」という行為が悪い事と理解してはいないと思います。

それは経験として、お友だちも子どもの時にケンカをして、お友だちを叩いてしまった時に、先生や親に注意された

小学校低学年のお子様は自分たちがする事に対して、大人が「いい」「ダメ」とほめたり、叱られたりする事か

わくわく広場

わくわく広場・座談会のお知らせ



今後開催予定で進めております座談会ですが、もう少コロナの感染状況を見極めた上で実施したいと思います。

座談会にご参加希望の方は、日程や内容が決まり次第ご連絡しますので下記メールで事前登録を受け付けます。

— ドコママ編集部 info@docomama.com —



放課後等デイサービス
愛YOUわくわく広瀬代表
友田 義大
歴20年の放課後科にて

① 批判する
② 責める
③ 文句を言う
④ ガミガミ言う
⑤ 脅す
⑥ 罰する
⑦ 目先の褒美で釣る

が上げられます。大切なお子様や構内回りの方と豊かな人間関係を構築するためにも、効果的な方法と身をもって感じておりますので、何かのヒントになれば幸いです。



- ① 傾聴する
- ② 支援する
- ③ 励ます
- ④ 尊敬する
- ⑤ 信頼する
- ⑥ 受容する
- ⑦ 意見の違いについて交渉する

ということの内的コントロール理論を用いることで子どもだけでなく、対人関係破壊の習慣として

その逆に人間関係破壊の習慣として

私どもが心がけていることをお
えします。それは、**選択理論的関わり**
を行うというもので

たより
子どもの経験』
VOL.11

docomama

お子様の写真を募集しています

●お子様のお名前(ふりがな)

●性別

●生年月日

●メッセージ(20文字程度)

●件名に「子ども写真」を入力

info@docomama.com

※写真、メッセージには著作権がないものへご撮影承諾が得られているものをお送りください。
※写真等の掲載は、ご本人の同意が得られているものとさせていただきます。



お父さんと公園でびゅーんズ

たかま びゅん

高嶋 陽向ちゃん

R2年8月28日生まれ



お姉ちゃんのこと大好きな依吹くん
これからも仲良く遊ぼうね！

たけみ ありさ

富永 有咲ちゃん

H24年8月3日生まれ



このポーズが争のお気に入り♡
これからの成長を
楽しみにしています！

たけみ いぶき

富永 依吹ちゃん

H29年9月20日生まれ



素敵な笑顔だね！
これからも元気に成長してね！

ふじ 悠づ

福井 悠月ちゃん

H28.2.24生まれ



阿部 心咲ちゃん

あべ 心咲

阿部 心咲ちゃん

R2年6月4日生まれ

5月31日は「世界禁煙デー」!

たばこの健康影響について考えよう!

「喫煙」による健康への影響

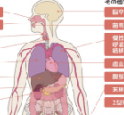
たばこの煙には、5,300種類以上の化学物質と70種類以上の発がん物質が含まれています。脳卒中や心臓病、慢性的な肺疾患、糖尿病などさまざまな生活習慣病の原因となるほか、多くのがんを引き起こす原因になります。

5月31日は「世界禁煙デー」です

5月31日は WHO（世界保健機関）が定めた「世界禁煙デー」です。また、厚生労働省では毎年5月31日から6月6日を「禁煙週間」としています。たばこは、喫煙者本人だけでなく、家族や周囲の人の健康にも影響があります。たばこを吸うことで生じる様々な健康影響を知り、この機会に禁煙について考えてみましょう。

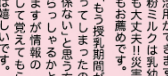


さらに、妊娠中は、妊娠本人だけでなく、受動喫煙であつた乳幼児突然死症候群（SIDS）の原因になります。



たばこには、喫煙者が吸つて煙だけでなく、たばこから立ち上る煙・副流煙や喫煙者が吐き出す煙（呼出煙）にも、「コチニンやタバコ」など多くの有害物質が含まれています。このような煙を吸ってしまつてこそ受動喫煙とい

女性、妊婦、子ども、妊婦本人、胎児、早産、産後、喫煙者、受動喫煙者、生体中、乳児、延命、ありません。



株式会社明治の出「はちあみからく」
ミルク「スターアップ」が主成分



スターアップ
ミルク



スターアップ
ミルク

災害時に必要とされている「液体ミルク」が、
「スターアップ」にも使われています。

「スターアップ」は、災害時にも役立つ「液体ミルク」の成分が、
「スターアップ」にも使われています。

「スターアップ」は、災害時にも役立つ「液体ミルク」の成分が、
「スターアップ」にも使われています。

受動喫煙との関係が
確実な病気

脳卒中
虚血性心疾患

成人

成人

受動喫煙と関連する
可能性のある病気

糖尿病・気管支炎など、乳がん、
慢性閉塞性肺疾患(COPD)、
気管支炎・百日咳
喘息の発症・悪化化

結核・小児

低出生体重児・胎児死亡等々、
産後の発熱・悪化化・呼吸不全
うつ病(産後)・中絶後鬱病等々

1万5千人
※喫煙者・受動喫煙者・禁煙者共に

◎ 次回の発行は令和4年5月20日。お楽しみに！

企画制作/サンサンファミリー株式会社 TEL 090-924 松山市南久米町549-1 EASTLINE 電話 089-606-0800 ● https://www.docomama.com

こどもとあるこ

おさんぽルポ

Vol.116 いきものふれあい学校

ジョー・プアの3階にある **いきものふれあい学校**。ここでは50種類程のいきものとふれあえます。

店内のいきものはどれも赤ちゃんと時から人の手で飼育されたもの。だから遊びに来た人にもよくなく、動物の方にもストレスがないそうです！



ママ・パパ・こどものココはっぴーpage

読者プレゼント

申し込み締め切り/R4年5月15日(日)まで

1名様



ボトルの中でカラーストーンがキラキラと輝くキュートイルオイル。爪、キュートイルに潤いと栄養を与え、乾燥を防ぎます。色 / ハニーベリー・内容量 7ml / 店舗で当選ハガキとの交換になります。*

4名様



愛媛県最大級の広さで5種類の岩盤浴を揃え、リラックスして過ごせる癒しの空間「岩盤浴 喜助の蒸(じょう)」の温泉入浴 & 岩盤浴を両方利用できるご招待券、レンタルタオルセット付

A SHAREYDVA シェアードヴァー キュートイルオイル

ホームページは右のQRコードから▶

提供/ネイルアーティスト学院
Tel: 089-924-3788



B 入浴+岩盤浴無料チケット

ホームページは右のQRコードから▶

提供/喜助の蒸(じょう)
Tel: 089-998-3300



プレゼント
応募方法

プレゼントのご応募は先頭のQRコードの申し込みフォームよりお願いします。プレゼントの当選は、ドコママより抽選または当選ハガキの抽選にて当選とさせていただきます。商品をご提供先より発送して頂く場合は、ドコママ事務局より事前に当選の連絡をメール (info@docomama.com) 宛てにお送りください。当選後、その連絡をもって当選とさせていただきます。ご当選後一週間たってもご連絡がない場合は自動的に当選を無効とさせていただきます。予めご了承ください。

※応募の順、ご記入いただいた氏名・メールアドレスなどの個人情報は、本誌企画の参考やDMなどの送付のみ利用させていただきます。

“ドコママクーポン”

haco.
選べるセットとおかわり自由なパンが魅力!
未就学児・小学生のバニラアイスプレゼント!
来店時にクーポンをご提示ください
対象期間: 令和4年4/20~5/19まで

バナナジュース専門店 banabee
お子様 (小学生以下) と一緒にご来店、1杯ご注文につきお子様用ミニサイズバナナジュース1杯プレゼント
対象期間: 令和4年4/20~5/19まで

クーポン利用の手順

- 1 PCから利用する場合は、ドコママHPのTSU-NA-GUクーポン情報の画面をクリック
- 2 表示されている一覧から、利用したいお店のクーポン画面をクリック
- 3 クリックしたお店のクーポン画面が表示されます。表示された画面にある二次元コードを読み取り、スマホにクーポンが表示されます。

表示されたクーポン画面をお店の方に提示してご利用ください。

釜めし 全メニュー 200円引き
お祝い時にクーポンをご提示ください
期間中何回でも利用可能!
対象期間: 令和4年4/20~5/19まで

cafe grato
未就学児のお子さまに果汁100%ジュースサービス
来店時にクーポンをご提示ください
対象期間: 令和4年4/20~5/19まで

ドコママクーポン限定! クーポン提示で★入学金無料★
さらに★ALL20%OFF★
対象期間: 令和4年4/20~5/19まで

セルフ脱毛初回来店時 ドコママクーポン持参で

部分脱毛 10分	半身脱毛 30分	全身脱毛 50分
リピーター限定 3,300円	リピーター限定 5,500円	リピーター限定 8,800円
1,000円(税込)	2,000円(税込)	3,000円(税込)

※クーポンのご利用は初回に東城のお客様に限らせていただきます。
TEL.089-968-1622
対象期間: 令和4年4/20~5/19まで

KIT PLAY 遊び放題 500円
【利用条件】
● KIT PLAY2時間以上のご利用が必要となります。
● グループでの500円引きとなります。
● 各店舗のクーポンサービスは、各店舗の要となります。
対象期間: 令和4年5/1~5/31まで

Cafe 子やぞのさんぽ
クーポン提示でキッズメニュー全て100円引き
対象期間: 令和4年4/20~5/19まで

COLOR CUBE パーソナルカラー / 骨格 / 顔タイプ診断サロン
ドコママ限定! 「ペア制」2名さま以上で一緒にご来店の方 全てのコース対象!!
★10%OFF!★
対象期間: 令和4年4/20~5/19まで

ドコママ読者限定コース!
大人可愛いメイクアップレッスン
垢抜けエステ「と」ママメイクアップレッスン (60分コース) 5500円を 3500円
KIRA クーポン提示で
対象期間: 令和4年4/20~5/19まで