

2023

9月10月

住育講座 地産地消 いとこ会  
健康講話 子育てカフェ その他



| MON                              | TUE                         | WED | THU                      | FRI                    | SAT                  | SUN                  |
|----------------------------------|-----------------------------|-----|--------------------------|------------------------|----------------------|----------------------|
|                                  |                             |     |                          | 1<br>■エコクラフト<br>バンドでカゴ | 2<br>ミライ<br>エ<br>カケル | 3<br>豊川市下長山<br>完成見学会 |
| 4<br>手縫いでワンピ                     | 5<br>■けんぽう Book             | 6   | 7                        | 8                      | 9                    | 10<br>メンテナンス教室       |
| ナチュラルアクセサリーと小物展 9/5(火)～10/1(日)   |                             |     |                          |                        |                      |                      |
| 11<br>■アロマとハーブ                   | 12<br>■タティングレース<br>■草木染め&織り | 13  | 14                       | 15<br>■石印を作ろう          | 16                   | 17<br>豊川市長沢<br>完成見学会 |
| 18<br>敬老の日                       | 19                          | 20  | 21<br>苔テラリウム<br>■草木染め&織り | 22                     | 23<br>秋分の日           | 24                   |
| 25<br>■ニットカフェ                    | 26<br>■ヘルシー<br>料理教室         | 27  | 28<br>■布花あそび             | 29                     | 30<br>多肉植物           | 10/1                 |
| 2                                | 3<br>■けんぽう Book             | 4   | 5                        | 6<br>■エコクラフト<br>バンドでカゴ | 7<br>簡単塩麹<br>自然体験学習  | 8<br>豊橋市多米<br>完成見学会  |
| 9<br>スポーツの日                      | 10<br>■タティングレース<br>■草木染め&織り | 11  | 12                       | 13                     | 14<br>住まい手様<br>感謝の集い | 15                   |
| ワクワク Happy アクセサリー展 10/8(日)～27(金) |                             |     |                          |                        |                      |                      |
| 16<br>■ニットカフェ                    | 17                          | 18  | 19<br>■草木染め&織り           | 20<br>■石印を作ろう          | 21                   | 22                   |
| 23                               | 24<br>■ヘルシー<br>料理教室         | 25  | 26<br>■布花あそび             | 27                     | 28                   | 29                   |
| 30                               | 31                          |     |                          |                        |                      |                      |

🕒 開催時間 📍 定員 💰 参加費 🏠 開催場所 🧴 持ち物

各教室のご予約、および  
お問合せはこちら → ☎ 0120-86-4191

右記のQRコードを読み取っていただくとWebサイトに繋がります。  
こちらからもエコショップの教室、講座をお申込みいただけます。→



## お知らせ

エコショップでのお買い物に限り、各種クレジットカードをはじめ様々な種類のキャッシュレス決済がご利用いただけます。

こちらのLINEからもエコショップの教室、講座をお申込みいただけます。



## エコショップイトコー

発行 / 掲載に関するお問合せ先

☎ 0120-86-4191

エコショップイトコー

〒442-0069 豊川市諏訪西町2丁目245番地

営業時間 / 10:00～18:00 定休日 / 水曜日・祝日

※ecoeco通信は2ヶ月に1度発行しています。



## ecoeco通信 9月10月



## 🍀 今月の言葉 健康は明朗な心から

心配しすぎず、今の状態を穏やかに  
あるがままに受け入れよう。  
おのずと免疫力が高まってくる。

社団法人 倫理研究所 「今日の道しるべ」より

株式会社 イトコー

豊川市制施行80周年記念事業赤塚山公園30周年記念イベント



ミライ  
に  
カケル

9/2 sat

ポニーの  
ミライ

ポニーの  
カケル

子どもがちょっと  
大人の体験もして  
大人が子どもに  
戻って公園で遊ぶ  
そんな旧もご提供いたします♪

2023年 9月 2日 土  
赤塚山公園 豊川市市田町東堤上1番地30

【昼の部】10:00 ▶▶ 17:00

- ★ アニアニまある・・・  
ポニー「ミライ」と「カケル」をふれあい体験
- ★ ぎょぎょランド・・・  
こどもが採取したミニ水族館を展示
- ★ 豊川出身の絵本作家  
「かべやふよう」さん読み聞かせトークショー
- ★ 子どもも大人も楽しめる  
ワークショップやハンドメイド体験
- ★ 広報とよかわ「モノ・ヒト・シゴト」  
掲載企業ブース出展「こどもインターン」

【夜の部】17:30 ▶▶ 20:00

- ★ ぎょぎょランド・・・夜の水族館体験「秋のぎょ長」
- ★ あかつかテラス・・・大人な公園の楽しみ方をご提案
- ★ 噴水のイルミネーションも楽しんでくださいね！



詳しくはこちら→ @20230902AKATUKAYAMA キッチンカーもいろいろ～

09.05 火  
10.01 日

ナチュラルアクセサリー  
と小物展



刺繍系、フェルト、ビーズなど  
ナチュラルで素朴なモノを使ってアクセサリーや小物を  
作っています。  
インテリアの一部になるように  
お出かけのお供になるように  
あなたの暮らしに寄り添う作品を展示販売します。

10:00 ~ 18:00 水・祝日定休  
エコショップ1F 来場無料



作者 yokorimao さん



委託を中心に活動しています。  
過去作品の中で気になるものが  
ございましたらオーダーにも  
対応しています。

Message

フェルトとビーズのお花ブローチがきっかけでイヤリング  
やピアスも手がけるようになりました。今は刺繍系の  
アクセサリーも手に取ってくださる方がいて嬉しいです。

10.08 日  
▶▶.27 金

ワクワク Happy アクセサリー展



キラキラからボタンまで。  
心が自由になれるアクセサリー。  
ワクワク Happy になれるアクセサリー。  
自分を信頼して愛するアクセサリー。  
そんな想いを込めて・・・  
お気に入りを見つけて頂けたら嬉しいです。

10:00 ~ 18:00 水・祝日定休  
エコショップ1F 来場無料



作者 nohea.deco さん



スニーカーへのデコレー  
ションもオーダー対応して  
います。instagramで作品  
をご覧ください。



Message

デコレーションアーティストとしてスワロフスキー  
を使用したアクセサリーを制作しています。



09.04

手縫いでちくちくワンピースの会



先着予約 地産地消

みんなでおしゃべりしながら手縫いでちくちくワンピースを作ってみませんか？裁縫が苦手な方、ワンピースを手縫いなんて大変そうと思われた方、ご安心下さい。裁縫の基礎や経験は一切不要。布の“みみ”を裾にしたり、“わ”を使うことで極力縫う箇所を少なくし、楽しくカンタンに作れるワンピースの会です。自分の好きな布地でカンタン手縫いワンピースをぜひ一緒に作りましょう。

**持ちもの**  
動きやすい服装、タオル、水分、布120cm幅×170cm（110cm幅でも可。素材は麻100%が縫いやすいですが、綿や綿麻などの天然素材でもOK。厚すぎず、薄すぎないもの。）、縫い針、縫い糸（ミシン糸でOK）など  
裁縫道具一式、裁ちばさみ（あれば）、お昼ごはん（自由）

10:00 ~ 15:00 エコショップ2F ￥2,000円 4名

講師 やすだよしこさん



アロマと手仕事 paixpaix（ペペ）  
幼い頃から洋裁や刺繍などのものづくりが好きです。  
簡単な大人服やエプロン、子ども服を作って楽しんでます。



Message

みんなでわいわいとお喋りしながら楽しくワンピースを作りましょう。お子様連れも大歓迎です。

09.21

苔テラリウム体験



先着予約 地産地消

「苔テラリウム体験」では、ガラス容器（250cc）に苔を植え付け、自分だけの苔テラリウムを製作します。  
【午前の部】溶岩石軽石の器に季節の植物、ホソバオキナゴケ、小石、多肉植物、山野草などを使った手作りの苔盆景で、静かな癒しの空間を楽しく創造しましょう。  
【午後の部】透明なガラスの容器に「自然な心に趣がある景色」を小さな器の中に苔テラリウムを作りましょう。小さな世界と触れることで、日頃のストレスも癒やされることでしょう。あなただけのオリジナルのテラリウムを作ることもできます。自然と一体化した、贅沢な時間をお楽しみください。

午前の部 10:00~11:00---2800円 モデルハウス1F  
午後の部 13:00~14:00---2200円 6名 エプロン

講師 苔盆景作家 松井馨可（かおるか）さん



苔を愛し、心が疲れた時に苔盆景に癒されて、その魅力にはまる。  
2017年創作活動をスタート。2018年作品のネット通販開始。2019年東京へ修行後、2022年4月 mossoulan 桜蘭をオープン。



午後の部 イメージ



10.07

2023年秋  
有機循環農業「福津農園」で  
自然体験学習をしましょう



抽選 地産地消

9/22 抽選 9/24

くすみ又は栗拾いをします。農園内の果樹・野菜を見ながら、生物等の観察もして歩きます。お楽しみの食事は、薪から火を起こし、農園にいるニワトリ1羽をまるごと採りたての野菜でスープにして食べます。  
持ち物：タオル・おにぎり・水筒・マイ箸と皿・カップ・おわん・保険証・長靴・動きやすい服  
詳細地図は、抽選の後送付いたします。  
※気候により採れるものが変更する場合があります。



10:00 ~ 15:00 福津農園 現地集合 40名  
1家族/500円+食事代500円(中学生以上)

講師 松沢 政満さん



有機循環農業 福津農園 代表  
新城市中宇利福津 38  
（詳しい地図は申込後送ります）  
第15回環境保全型農業推進コンクールにて農林水産大臣賞受賞

Message 経路注意

会場に向かう道の手前が今年6月の豪雨により通れなくなり以下の①又は②ルートになります。詳しくは当選後の送付地図をご覧ください。  
①新城桜淵公園、黄柳野方面経由（豊川市諏訪より35km、約53分）  
②本坂トンネル。三ヶ日大福寺経由（豊橋市役所付近より27km、約45分）

駅近マンションで上質に暮らす



分譲マンションをフルリノベーション  
体感、見学ご希望の方はお気軽にご予約ください。

見どころ POINT!

- 一度スケルトンにしてから間取りを大幅に変更
- 豊川市諏訪駅近く、車が要らない「コンパクトな暮らし」
- 洗面・キッチンはいトコオリジナル♪
- 空調はF-conを設置

What's F-con?



風の無い冷暖房 F-con エアコンではない新しい選択



- 特徴1 自然環境と同じ「放射・放射」で快温。
  - 特徴2 無音+無風で、心に、体に、ノンストレス。
  - 特徴3 独自のシステムで家中を快適温度に。
- 24時間運転でエアコンより2℃分省エネ♪



09.30 土

先着予約 地産地消

多肉植物で箱庭作り



8cm×10cm の小さなブリキの鉢に色とりどりの多肉植物  
を使って可愛い箱庭を作ります。  
ネルソル（固まる土）を使うので難しいと思っている方や  
初めての方でも楽しく作れます。  
これを機に多肉の世界にハマってみませんか？  
多肉は秋～冬に紅葉するんですよ！

10:00 ~ 12:00 2,500円(材料費込)  
エコショップ2F 特になし 8名

講師 松下和泉 (Tanigg) さん



今現在はエコショップの平日午後の店番を  
しながら週 2 回小さな温室で多肉植物と  
オーダーメイドペットグッズを扱う実店舗  
Tanigg を運営中。  
@tanigg\_shop

Message

実店舗は只今夏季休業中です。  
10月より再開予定しています。  
休業中はペットグッズメインの  
ネットショップを運営しています。  
http://tanigg.main.jp/



10.07 土

先着予約 地産地消

簡単に作れる塩麹



市販されている塩麹ですが、手造りで作ると一切の添加物  
を使用しないで、生きたままの発酵食品を体に取り入れる  
事ができます。講座では塩麹の作り方をはじめ、生麹、乾  
燥麹の違いなど麹についてのお話や塩麹をつかった簡単レ  
シピの紹介や、お肉やお野菜をつかったお料理を作り、試  
食していただきます。

10:00 ~ 12:00 1,600円(材料費込)  
エコショップ2F 特になし 6名

講師 yumi さん



毎年エコショップで開催している味噌づくり  
講座は大好評。  
今年は麹 3 講座を土曜日に開催します。  
10 月は塩麹 11 月は甘酒 12 月には味噌づくり  
を開催していただきます。お楽しみに！

Message

猛暑で免疫や体力が落ちていませんか？  
昔ながらの馴染み麹の力を知り、美味しく、愉しく  
食生活にさらに取り入れて腸活してみませんか？

麹 一こうじー

日本の発酵食品に欠かせない、「麹」  
麹には多くの酵素が含まれています。  
この酵素には食物の栄養を分解して消化・  
吸収を助ける役割があります。

麹の酵素によって生み出される「オリゴ糖」は、腸内細菌「善玉菌」の大好物です。  
これをエサにして善玉菌が繁殖し腸の働きを助けます。  
他にも様々な栄養価を持つ麹を身近に日々のお料理に取り入れてみませんか？  
10月は塩麹の作り方と塩麹を使った料理を紹介します。  
11月は甘酒、12月には味噌づくりを開催します。  
お楽しみに(次号で詳しくお伝えします)

倫理研究所「職場の教養」より一部引用

塩 一しおー



食塩の場合、成分の塩化ナトリウムが体  
内に蓄積すると、体内の塩分濃度が高く  
なって、それを薄めるために水が血管に入り込み血量が増えて高血圧になるのです。  
しかし、塩の中には塩化ナトリウムを排出することができ、高血圧にならないばかり  
か、現代人に不足しているといわれるミネラルが豊富に含まれていて健康になる塩  
も存在するのです。  
ミネラルの中の「カリウム」が足りていれば過剰なナトリウムを排出してくれるので高  
血圧を防ぐことができます。またミネラル不足は免疫力の低下や、ミネラルの中の鉄  
が不足すれば貧血、亜鉛やカリウムが不足すれば思考能力の低下の原因になると  
考えられています。 幻冬舎「現代人を救う 塩 健康革命」より一部引用

エコショップの  
オススメ

ぬちまーす

沖縄の方言で、命のことを「ぬち」塩のことを「まーす」と言います。  
ぬちまーすは、一般の食塩よりも塩分が25%も低く、ミネラルが21種類  
含まれています。宮城島の太平洋側の海水のみを原料としており、  
輸入塩、固結防止剤などの添加物は一切使用しておりません。

※只今メーカー在庫品薄のため品切れの場合はご了承ください。





09.10 日

先着予約 いとこ会

# 住まいのメンテナンス教室

2回目の受講もOKですよ  
いとこ会限定



住んでいるからこそ分かる“住まい”の中と外のお手入れ方法の話・実演、手を加えることの楽しさ、面白さを体感しましょう！床のワックス、外の木塀の塗り体験もあります。各回3組限定です。

いとこ会とは？ イトコーでお家を建てられた方の会です。家は完成後も、お手入れをしながら住み続けていくもの。年数が経てば味わいを増す自然素材にも、定期的なメンテナンス（予防）が必要です。

10:00 ~ 12:00 ②14:00 ~ 16:00  
無料 なし エコショップ

株式会社イトコー 設計士  
講師 小林康弘



イトコーのつくり手たち

1級建築士  
OM イトコーの家。  
に住んでいます。



教室の内容はこちらの動画でご覧いただけます。当日はさらに詳しく説明いたします。



## Message

家は完成後も、お手入れをしながら住み続けていくもの。年数は経てば味わいを増す自然素材にも、定期的なメンテナンスが必要です。

# ヒト・コト・モノ vol.10 発行決定！

「暮らしを愉しむ、小さなきっかけづくり」をテーマに創刊したヒト・コト・モノ。今回で10号目を迎えることができました。

10号発行記念  
赤塚山公園にて

coming soon!

2023  
11/25 Sat

「ヒト・コト・モノ・マルシェ」を開催します！  
詳しくは次号にてお知らせいたします。



ヒト・コト・モノ vol.10入手方法(10月中旬以降)

- ①イトコースクエアにて配布中。  
(事務所、エコショップ、モデルハウス、コワーキングスペースTOCOTOCO)
- ②イトコー主催イベント、参加イベントにて配布
- ③HP、SNS、mail、Telにて送付希望のご連絡で郵送。
- ④赤塚山公園内、GOOD-TIME-PLACE、ぎょうろランドで配布

slow@itoko.co.jp 0120-86-4191



## 予告！ FAN FUN イトコー

参加費 無料  
予約制  
住まい手様限定  
オーナー様

10月14日 土  
10:00~15:00  
<雨天中止>  
in 音羽運動公園

イトコー感謝の集い 2023年「FAN FUN イトコー」を開催いたします。

日頃お世話になっている住まい手様やオーナー様に素敵な時間を過ごしていただけるよう、子どもから大人まで一緒に楽しめるイベント盛りだくさんでスタッフ一同お待ちしております。

カレーライスや焼き芋をみんなで作ります！  
詳しくは別送の大判はがきをご覧ください！  
(8/20以降に到着予定です)

↓ イベント情報&申込はコチラのQRコードから

参加申込締切 8/31 ㊦  
準備等の関係により締切が早くなっております。ご了承ください。

タイムスケジュール  
10:00 集合開会  
ミニ運動会  
みんなでクッキング  
お風タイム  
＊食器やお箸を持ってくる！  
大運動会  
閉会式、表彰式  
記念撮影  
15:00 解散

## ビッグ・リトル・ファームー理想の暮らしの作り方ー上映会 & 渡会一仁氏 お話を7/8に開催しました。

(株)渥美フーズ代表取締役社長

ITOKO SDGs 4 TIMES

多くの方に参加いただきありがとうございました！

上映会

お話し

渡会さんが経営するスーパーで廃棄する野菜くずなどを堆肥にして利用し、地元の方々の力と知恵を借りて取り組んでいる農業についてお話を伺いました。それは、ロスを減らし、経営にも自然にもやさしく新たな発見にもつながっていく。と語っていただきました。

イトコーSDGsは個人～会社全体～そして地域へSDGsが広がること目的にinstagram始めました！日々の個々の取り組みからSDGsイベントの告知もしていきます！

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS  
SDGs=持続可能な開発目標について考えよう！



## すーさんの庭づくり日記4（最終回）

お客様サポートグループの鈴木ことすーさんの愉しみ時間4回目の今回は最終回になります。夢に描いた「色々な生き物が観察できる庭」づくりの記録をご紹介します。



### 色や形、香をたのしむ

植物や生き物は様々な色や形、香りがあり、その視点で観察するのも面白いと気がきました。春の新緑、秋の紅葉、花の色や香り、繁殖期に婚姻色で飾る魚たち。柑橘類を植えたアゲハ蝶、青や紫の花の苗、色彩を考えながら選んで楽しめます。



年々影絵も成長している



アジサイ



フェイジョア



珈琲が旨い



ドクダミ



ブラックベリー



ユーフォルビア

### 今後の展望

これまで私の庭づくり日記をご覧頂き、ありがとうございます！最近庭の続きにある外物置をDIYして海水魚水槽デスクがお気に入り。海には未知の生き物が多く今後も愉しみそうです♪



デバスズメダイ



マングローブの種



DIYで物置を水槽部屋に改造

イトコー HPの「つくり手たち」にてすーさんの庭の愉しみを紹介しています。



instagram

日々の暮らしや仕事、好きなことをアップしています。



このコーナーでは「イトコースタッフの愉しみ時間」限られた時間の中で仕事以外の時間を充実させることで仕事への張り合いや、刺激と繋がります。個性溢れるイトコースタッフのオフ時間を紹介します。



06

イトコーレポート  
色々な繋がり  
/ コラボイベント

豊川市中央図書館のinstagramもご覧ください



What's  
「造ると捨てるを考える展」?

「家を作る」道具や工程など実物や模型と廃棄された物がリサイクルされる過程の冊子や実際の物が展示されました。

### ■ 豊川市80周年記念事業 豊川市中央図書館にて

「造ると捨てるを考える展！」に参加してきました。建築木材の端材を利用したメモスタンドづくりのワークショップを体感し展示物を見ながらSDG,sについて考えました。 by 鈴木



加山興業(株)様は、産廃物の処理を行っている会社で、イトコーも身近なお付き合いです。いつも何気なくコンテナに入っていた物が、その後丁寧に仕分けられ、どの様に生まれ変わるのか学ぶ事ができとても良い機会になりました。 by 市川



### 06 ヒト・コト・モノ vol.8より 豊橋市まちなか図書館

豊橋駅近くに2021年11月に開館した「まちなか図書館」に行ってきました。

駅からもアクセスがしやすく、提携の駐車場では1時間無料もあり、小さな子ども連れや仕事帰りの大人まで様々な年齢層の利用者の心を掴むまちなか図書館は開館から1年8ヶ月を迎えました。図書館でありながらおしゃべりして良いなど他とは違った魅力も感じました。

館長 種田さんにお話を伺い、建物の特徴や工夫、これからの展望を聞かせていただきました！



デザイン系の機器も充実



図書館や待ち合わせとしての利用の他に、仕事や買い物帰りにふらっと立ち寄れるのもいいですね。 by 田中

トークショーに参加したり、友人とお話する場としても利用できる。



お気に入りの場所を見つけよう！



本の並べ方にも惹きつけられる

本の位置に合わせて家具の位置も工夫されており、様々な利用目的にも対応した過ごしやすい空間でした！ by 牧野

ヒトコトモノ onlin  
コチラから→



About this page... お客様に！地域の皆様にそしてスタッフに！！  
イトコーの活動や、繋がりから生まれた「伝えたい」をお届けするページです。







ただの扇風機ではありません！

# 新林の滝

shinrin no taki

空気清浄効果が高い  
からサーキュレーター  
として1年中お使い  
いただけます！

やさしいかぜが  
ここちいい～

- 1 空気清浄
- 2 消臭効果
- 3 抗菌効果
- 4 プラズイオンを中和
- 5 動植物の活性化

電気代  
1時間  
約1円！

部屋干しに、  
熱中症予防に、  
心地よい睡眠に、  
新林の滝が  
癒してくれます。

カートリッジなどの  
交換不要です！

石+電気だからずっと続きます！

実験・試験で**実証**されています。  
タバコのニコチン・タール

**94%以上除去！**

インフルエンザウィルス A 型除去試験  
**30分で99.7%除去！**

「新林の滝」に搭載されたイオン発生器  
によるウィルス感染価に及ぼす影響



部屋中に充満した煙も、20秒後には  
クリーンに。(密閉空間での実験結果)



ペットの消臭  
にもおススメ  
ですよ～



実感がある  
からこそ、家の  
部屋にも！と  
リピーターさん  
増えてます！

エコショップブログでも  
紹介しています。→

その場で使えるエコショップ券

新林の滝お買い上げの方**「1000円分」をプレゼント**

**さらにWチャンス！2台目キャンペーン 1000円分をプレゼント！**

「新林の滝」をエコショップで2台目以上を 昨年以前でもエコショップで1台以上をご購入であれば対象です）  
◎この特典はエコショップ会員登録(無料)の方に限ります。※当日入会可



エアコンの設定温度を下げる前に「新林の滝」との併用で無理なく省エネ！  
健康的に夏を乗り切りましょう！

**23,980円(税込)**

- ※幅42.5×奥行20×高さ49(cm)
- ※適用面積 約8～16畳 ※重量3.7kg
- ※ルーバー 上40度～下60度まで変更可
- ※メーカー (株)MHC
- 「実用新案登録第3234208号の実施製品」
- ※3時間タイマー付き ※3カラー

お水の話

『こまめな水分補給で  
健康な体をつくろう！』

胃が1度に吸収できる水分は、200～250mlなので、コップ一杯程度  
の水分を1日に6～8回に分けて飲むようにしましょう。寝る前や入浴  
前後の水分が失われる時など、時間を決めるのもおススメです。

## 摂取する水分を選びましょう

経口補水液は運動時には向いていますが、糖分やカロリーの摂り過ぎに注意しましょう。  
また、アルコールやカフェインは利尿作用があるので飲み過ぎに注意しましょう。  
夏の水分補給は分子の細かいカラダに吸収しやすいお水とミネラルを摂取しましょう。

体内の水分量を常に保つことで、熱中症や脱水症状の予防になり、健康な体を作る  
ことができるので、こまめな水分補給を意識していきましょう！

## 還元剤

—かんげんすい—

いつでもできたての水素がたっぷりのお水が飲めます。  
水道水から水素水をつくることのできる電解水素水整水器です。

## H<sup>2</sup>O(水)→H(水素) / O<sup>2</sup>(酸素)

point1

### 水素がたっぷり！

飲用だけでなく日常使いにうれしいことがたくさん。  
還元剤が作り出す「電解水素水」はアルカリ性で還元性を持つ水です。水道水よりもミネラル類(カルシウムイオン、マグネシウムイオン、ナトリウムイオン等)が原水と比べ約5%～20%増加します。  
そのまま飲むことはもちろん、様々なお料理にご利用いただけます。  
野菜などの食材を電解水素水で洗浄したあとにつけておけば不純物も落ち、野菜本来の味を引き立ててくれます。ごはん研ぐ、炊くにも電解水素水を使うとふっくら美味しくなります。

point2

### 安全性

大容量浄水カートリッジで美味しく、安全な水で、浄水機能も優れています。  
水道水の不純物を取り除くマイクロカーボンカートリッジは非常に細かい活性炭で構成されており、溶解物質の吸着が早く、濁りなどの微粒子までしっかり取り除きます。JIS規格指定13物質に加えて3物質、計16物質の除去が可能になりました。ろ過材が目詰まりしにくく水が流れやすいのが特徴です。

point3

### 市販のお水よりお得

RW-6を1日25L、4年間使用した場合1ℓあたりのコストは約**9円**  
※サンプル例であり、使用状況により金額は変更します。

1日水分排出量 1日水分摂取量

|                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 尿<br>1L～<br>1.5L | 飲料<br>0.8L～1.3L |
| 便 約0.2L          | 食事時<br>約1L      |
| 汗など<br>0.8L      | 体内生成 0.2L       |

汗を  
かく時期は  
さらに多く  
摂りましょう

|                                                                        |                                                                       |                                                 |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>NEW</b><br>ターボ機能搭載<br><b>RW-10</b><br>271×339.9×161.6mm<br>368,500円 | <b>NEW</b><br>ターボ機能搭載<br><b>RW-9</b><br>271×339.9×161.6mm<br>269,500円 | <b>RW-8</b><br>271×340×138mm<br>354,200円        |
| <b>RW-6</b><br>271×340×138mm<br>244,200円                               | <b>RW-CUBE+</b><br>276×248×112mm<br>204,600円                          | <b>RW-100e</b><br>(本体)310×329×100mm<br>457,600円 |

◎還元剤ラインナップすべての機種が胃腸症状の改善、胃腸の動きを助け、お通じを良好にするとして、医療機器製造販売認証番号を取得しています。

## 注目

水素には還元作用があり物質が水素と結びつく、その物質は還元されます。メーカーでは電解水素水に含まれる「水素」の抗酸化性に着目し、1995年以来、様々な産学共同研究を実施しています。

# 暮らしに彩り

## エコショップの暮らし方教室のご案内

### 2023年 9月 10月

#### WorkChange class

##### ワークチェンジクラス

**9/11 10:30～12:00 (月)**

**アロマとハーブでセルフケア**

精油・ハーブなどの自然素材を使って季節にあわせたアロマクラフトを作る講座です。  
9月は、ジャスミンを活かした夏バテ肌に使いたい「美肌オイル」を作ります。

講師 伊藤 貴美子さん  
¥ 2,800円 (材料費込)  
🛒 筆記用具



#### Standard class

##### スタンダードクラス

**9/1 10/6 10:00～12:00 (金)**

**エコクラフトバンドでかごづくり**

古紙から再生された、環境にやさしいクラフトバンドを使ってかごやバックを作りましょう。講師養成講座もあります。 ※持ち物あります。

講師 村上 秀美さん  
¥ 3,300円 (体験)  
🛒 木工用ボンド、紙切りハサミ  
洗濯はさみ10個くらい

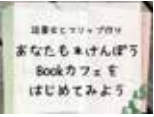


**9/5 10/3 10:30～12:00 (火)**

**けんぽうBook★カフェとフリップ作り**

平和な暮らしは空気のように必要だから「わたしとあなたの・けんぽうBook」の読書会と対話の小道具＝フリップの工作をします。  
どなたにも参加しやすい、ゆるやかな集まりです。

講師 画房寺子屋 はら かずこさん  
¥ 300円  
🛒 あれば「わたしとあなたのけんぽうBook、たいわけんぽうBook+」



**9/12 10/10 10:00～12:00 (火)**

**はじめてのタティングレース**

シャトルひとつで小さくて可愛い結びのレースを作ります。モチーフやマスクストラップは初心者向けです。編める方はステップアップで♪

講師 やまもと まゆみさん  
¥ 1,500円 (体験)  
🛒 ありません (あればシャトル)



**9/12 10/10 13:00～15:00 (火)**

**草木染め&裂き織&手織り**

身近な植物で、スカーフやコースターなど染められます。糸を染めて、手織りに♪ (裂き織や手織りも体験できます。詳しくはお申し込み時に申し出ください。)

講師 大井 由美さん  
¥ 1,400円～  
🛒 ゴム手袋、エプロン  
ビニール袋



**9/15 10/20 13:00～15:00 (金)**

**愉しく印(石)を作ろう!**

基本をふまえて自由にオリジナルの印を作ります。お申し込み時に彫りたい一文字を教えてください。ひらがな3文字まで 漢字1文字程度(2文字以上は8画程度)

講師 児玉 東城さん  
¥ 2,000円  
🛒 ノート、えんぴつ  
新聞紙



**9/25 10/16 10:00～12:00 (月)**

**ニットカフェ**

当日に用意するキットで作っていただいたり、編み途中の作品をお持ちいただいても構いません。初心者の方でも大丈夫です♪

講師 わたなべ なおこさん  
¥ 1,500円～  
🛒 かぎ針・棒針 (お持ちの方のみ)  
裁縫道具



**9/26 10/24 10:00～13:00 (火)**

**ヘルシー石焼料理体験&お食事会**

調理用天然鉱石プレートで石焼き料理の試食、特殊天然鉱石配合の土鍋で炊いたご飯を頂きます!真面目で楽しい「石と食」のお話しも人気です。健康・還元料理を実現します。

講師 星野 直樹さん  
¥ おひとり500円  
🛒 お茶碗、お箸、取り皿



**9/28 10/26 10:00～12:00 (木)**

**布花あそび**

初めて体験の方はマーガレットを作ります。花束やブローチなどお好きな形に仕上げることができます。お申込み時にお伝えください。  
ご継続の方は作りたいものをご相談ください。

講師 柴田 綾野さん  
¥ 4,000円  
🛒 お手拭き又はウェットティッシュ



# 裂き織&手織り&草木染め体験教室

初めての体験の方は、綿糸でコースターが敷物を織ってもらいます。裂き織りもOKです。(草木染め体験も出来ます。詳しくはお申し込み時に申し出ください。)

## 9/21 10/19 13:00～15:00 (木)

### Friend class

講師とお客様の都合に合わせて日程を決めるクラスです。教室のリクエストなどありましたら教えてください!

\*日程調整に時間が掛かる場合がございます。ご了承ください。

**脚スッキリ★巡るリフレクソロジー**

リフレクソロジー/オイルを使用した、膝から足裏までのトリートメントです。ふくらはぎや足裏の反射区を心地よい力加減で刺激していく、スッキリ感の高いトリートメントです。椅子に座ったまま施術するので気軽に受けていただけますよ。

講師 安田 よしこさん  
¥ 3,300円 (30分)  
🛒 とくにありません



**おもしろ凸凹絵の具 ディンプルアート体験**

車の廃材を元に作られたおもしろ凸凹絵の具。筆を使わない、乾くと凸凹が出来るディンプルアート体験でオリジナルの小物入れと一緒に作ってみませんか? ※絵の具にアルコール成分が含まれる為、アレルギー確認の必要があります。

講師 山口 浩司さん  
¥ 4,400円 (小物入れ代金)  
🛒 とくにありません



**花のある暮らし 寄せ植え教室**

季節の植物で、寄せ植えを作ります。植えた後の管理の仕方やおしゃれに仕上がるコツや手作りの小物も揃いますよ!お気に入りの鉢を持参してもOKです♪ 持ち込みの場合は大きさなどお知らせください。

講師 北河 みゆきさん  
¥ 3,500円 (鉢代込み)  
🛒 手袋、園芸ハサミ、割りばし



**やさしいピラティス**

ゆったり呼吸、ゆったり動いてカラダをほぐします。カラダとココロを整えるピラティスの時間です。  
どなたでもご参加いただけます♪

講師 山本 友香さん  
¥ 1,500円  
🛒 好きな飲み物 汗拭きタオル



**はじめての生け花教室 アレンジフラワー教室**

基本の形はもちろん、手元にあるお花で気軽に生けられるようになります。季節のお花や植物に触れてみませんか?正座での生け花、気軽に可愛いアレンジフラワーどちらかをお知らせください。お持ち帰りの箱などお持ちください。

講師 樋口 恵風さん  
¥ 2,500円～  
🛒 あれば花器、花はさみ  
なくてもOK



**己書で絵手紙を描きましょう**

筆ペン、絵の具を使って楽しく絵はがきを描きます。誰でも心あたたま 1枚が描けます。是非、家に飾ってください。おひとりでも開催します。お気軽にお問い合わせください。

講師 星川 としえさん  
¥ 2,200円  
🛒 筆ペン2本(黒、薄墨)  
なくても大丈夫です



**女性限定 ヘッド&ハンドセラピー**

衣類はそのまま、椅子に座って施術致します。ヘッドセラピーは背中・肩・上腕・首・頭・顔・耳の 7ヶ所を刺激することにより血行を促進し緊張をほぐすことでスッキリします。ハンドセラピーは指先からヒジまでオイルを使用してトリートメントします。

講師 あおやま あきさん  
¥ ヘッド30分 3,500円  
¥ ハンド20分 2,500円  
🛒 とくにありません



**お花の教室**

プリザーブドフラワー、アーティフィシャルフラワー、ラジカルフラワー(空気触媒)のアレンジ教室です。  
ご希望は、申込み後にお聞きます。はじめての方も男性も大歓迎です。

講師 星野 順子さん  
¥ 3,500円～  
🛒 持ち帰り用の箱など



**パーソナルカラー (似合う色)**

カラーセラピーを取り入れながら、あなたが一番若々しくステキに輝いて見える色を診断いたします。髪色やメイクの色、小物、アクセサリ等の色も提案。季節によりその時々々のスカーフ結びもプチレッスン致します。

講師 磯部 洋子さん  
¥ 4,000円  
🛒 とくにありません



**スーパーラジエントヒーター体感会**

セラミッククッキングヒーターです。IHではありません。もちろん火も使いません。炭火の2倍以上の放射率の遠赤外線が調理します。  
遠赤外線が食材の内側から熱が入るのでハンバーグは中ふんわり、肉汁たっぷりでジューシーに仕上げるができます。遠赤外線が調理した美味しいお料理を召し上げれ!

講師 エコショップ店長  
¥ 500円/1人  
🛒 マイ箸、マイ皿  
2名～開催します。(お気軽にお問い合わせください。)

