

a m a b i l e ❤ p o c o

L'ideale e l'eloquenza

DECEMBER

VOL.6



幸せな子供と夫の付き合い方

全世代の女性が「自分の綺麗」でいるために

理想と綺麗事

だけで、できた社会を目指して

amabile.poco.

少しだけ、愛らしく

お仕事、家事、育児、

「誰かのために」生きる女性たちが
「自分のために」を作れる時間と場所の確保を。

サークル、お茶会、マルシェ…

さまざまなイベントを企画開催。
また未来を担う子どもたちのためのイベントも開催。

代表 丸山 美麗

December issue



amabile.poco. とは

目次

今月の人「宮本 愛」

ホッと一息、コーチングGOOD

夢追いママのドタバタ日記

小説「アイネフランツェ」

プロフィール/店舗紹介

イベント活動報告

イベントINFO

LA MIA VITA MESE



今月の人

母親が笑つてないとい
みんな「窮屈」なんだつて

好きを仕事にする

可愛いママ

宮本 愛

空いてる時間は、とにかく自由に！

★主婦業、ママ業、外でのお仕事…過密なスケジュールを笑顔でこなす愛さんの秘訣なんですか。

★子どもとの時間も大切にしている印象なのですが、どうやつてこなしていますか。

私は、動き続けてないと逆に動けなくなっちゃうので、家のことや子どものこと、美容のお仕事やお寺のお仕事もしてるんですけど、空いてる時間は、とにかく自由に過ごすようにしています。

例えば、録画しておいたドラマを一気に見たり、スタバに行つてお茶したり、食べたかったスイーツを食べたり。あとは、エステに行つたりとか。

それを一ヶ月のうちに必ずやるようにしています。自分へのご褒美というか、そこをしないと家で笑っていられなくなっちゃうなと思つてやつてます。

私の場合は、料理を手抜きする。全てを完璧にやろうとすると全部できなくなっちゃうから。私は料理が一番嫌いなので、宅配なんかを頼つてます。高いけどね（笑）切つてあるやるを炒めたりとかするだけでいい。

使つたのは4回くらいだけど、それでも子どもと一緒に遊ぶ時間を作ることができるので頼ることにしてます。

そうでもしないとイライラしちゃうし、市販の作られたもの（レトルト）とかが続くと、自分でよくないなつて、自分を攻めた…。でも楽したい。それなら少しでもいいかなつて、高くついても利用させてもらつてます。

自分らしい子育て Q & A

★子どもとはどんな風に遊んでますか？
ピアノの練習をしたり、絵本を読んだり、塗り絵をしたり。ハサミで切つたりが大好きなので紙をハサミで切つて『誕生日おめでとう！！！』ってペーパーシャワーをやつてます。そして『一緒に片づけて』でお片付けを習慣づけてますね。





★子どもとの時間が増えて見えてくるものは？

ある程度、いろんなことを目一杯やらせていくと、自分の子どもの習性が見えてくるようになりました。うちだったら、やりたいところまで遊ばせてあげると満足してちゃんと自分から片づけ始めたり、先に大人が言わなくてもやるんだということがわかりました。

★子どもと関わる中で気をつけることは？

『ちょっと待って』を言わないように心がけてます。もちろん、私も人間で毎日コンディションは違うので、絶対にと決めるのではなくて『できるときは』というスタンスでやっています。

そうすることで子どもの関係だけじゃなくて、旦那との関係もよくなつていきました。

やっぱり、母親は笑ってないといけないなって

★出産当初から旦那さんとの関係性は変わりましたか？

子どもが生まれたとき『自分がやるのが当たり前』と思つていて、旦那も口出しをしない方がいいと思つていたんですね。これまで幼稚園の送り迎えも全て自分でやって、でも朝つてめっちゃわたわたするじゃないですか。自分のこと、子どものこと、家のこと…。子どもに対してもイライラするし、旦那に対してもイライラするんですよ。『なに自分のことだけやってんのこの人』って思つてしまつて。ある日、ものすごい言いすぎてしまつたことがあって、そのあとに『ごめん』とLINEで伝えたんです。そこから旦那の方から『送りにいくよ』と言つてくれたんです。

そこから頼れるようになりました。やっぱり母親が笑つてないと、子どもも旦那もみんな窮屈に感じてしまうなつて。旦那が機嫌をとつてくれる家もあるけどそうではないし、言わないでやってもらいたいと思つても難しいから、『言う』しかないな。良い嫁、良い母じゃなくいいかなつて思うようになりました。



かぶりつきたいくらい、かわいくて仕方ない

★子どもが生きていくために母親としてやっていることはありますか？

「子どものことはかわいくてかわいくて仕方ない。でも、怒ります。子どもはいつか一人で社会に出ていくから、ただ単にかわいいかわいいは無責任でよくないと思ってるんです。もちろん怒りすぎはよくないと思います。

子どもは所有物じゃない。だからこの子が社会に出たときには困らないようになってるのは常に頭にあります。言つてすぐわかる子と、わからない子がいると思うけど、うちの子は言わないといふわからない子だと思う。だから何度もわかるまで伝えます。

あと、全部やつてあげることは簡単だし、親は楽だけど『放置！』して自分でなんでもやらせるようにしてますね。

★愛さんはママや妻としての顔だけじゃなくて『自分』としても輝いている印象ですが、その秘訣はなんですか。

結婚して家庭に入つて子どもが生まれると視野が狭くなるひとが多いと思うんです。

例えば、私はもともとお酒をあまり飲まなかつたので『飲み会』に行く意味がわからなかつたんです。旦那が行つてもその意味がわからないし、酔っ払うことが許せなかつたんです。

でも、自分が飲みに行くようになつたら『こんなに楽しいんだ！』何時に帰るとかこれまで聞いていたけど、これ帰れないよ！！』って相手の気持ちが理解できました。そうすると自分の世界も広がっていく。いろんな経験だつたりいろんな立場に立つていくことで『自分自身』の世界が広がっていく。そうすること自分で自分として輝いていくのかな、と思います。

インタビューを終えて

愛さんという人はその名前の通り、家族や周りの人たちすべてのひとに対しても『愛』をもつて接することができる人。

笑顔の裏には強い信念と愛があり、その秘訣は『自分自身』を愛することに繋がつている。

そんな愛さんの夢は『自分を見て、私もできるかもと少しでも多くの人に勇気を与えられるような人になること』夢でも愛に溢れた素敵なお方でした。

丸山

誰かの、勇気になれたら



ホツと一息 コーヒー GOOD



今月のテーマ

2025年、どんな1年でしたか？

森 梓メンタルコーチ

今年は初の女性総理が誕生したり、戦後80年であつたり…。日本にとつて大きな節目となつた1年でした。

私にとつても2025年は節目の年でした。開業し、出会い、仲間と試行錯誤し成功と失敗を繰り返しこの雑誌やサークルが生まれました。

自分たちが求めていること、それを信じて形にできたのが2025年です。これからの人生の土壤を耕した1年。

嬉しいこと・楽しいこと・ワクワクすることももちろんありましたし、膝を抱えて泣くほどに悲しいこと・悔しいこと・怒ったこともあります。

全部、来年からの人生に必要だった経験でしたし、全て感謝に昇華できたのも成長したことだと思います。

2026年は耕した土壤に植えたたくさん種を咲かせる年に。ベタな目標ではあります、この1年で形にしたものはここからが本番。咲かせた花を皆さんに届けるために行動する1年に。

来年を考えるとワクワクしかないのは、勝手に勝ち組だと思っています(笑)

毎月コラムを書くことも初めての試みでしたが、ここまで読んでいただきありがとうございました！

2025年、ありがとうございました！

今月の
おいしいコーヒー

Northcote coffee shop

東京都港区南麻布2丁目3-25

営業時間：平日 8時～11時, 12時～17時

土曜 10時～17時

日曜定休

オーストラリアは隠れコーヒー大国で
ノースケットはメルボルン北部にある街。
洒落た南麻布でコーヒーブレイクはいかが？



夢追いママの
ぶ

ドタバタ日記

さて、ドラマ好きな私。ほぼそのクールのドラマは網羅しております笑
そんな私が今年一番刺さったドラマ、それが「対岸の家事」
皆さん、覚えておりますでしょうか？
多部未華子さん演じる専業主婦江口のりこさん演じるワーママディーンフジオカさん演じるエリート育休パパ…その他にも望まない妊娠中のお嫁さん、結婚・出産はもうしないと決意したバリキヤリウーマン、未婚のシンガルマザー。ありとあらゆるキャラが登場しておりました。

SNSではそれぞれに共感してるコメントが挙げられてましたよね。みなさんはどうでしたか？私は各回、泣いたり泣かなかったり、テーマによって感情ブレブレ。

私がみていて思うことは、専業主婦だからと言つて多部未華子に全部の思い入があるわけじゃない。
それでの立場から分析してみると…

今年、響いたドラマの1つ

「対岸の家事」

ドラマなんだけど、ドラマじゃない！

こんにちは、美麗です！みなさん今年も残すところ一ヶ月。私的にあつとう間でした。

さて、ドラマ好きな私。ほぼそのクールのドラマは網羅しております笑

そんな私が今年一番刺さったドラマ、それが「対岸の家事」

皆さん、覚えておりますでしょうか？

多部未華子さん演じる専業主婦江口のりこさん演じるワーママディーンフジオカ

さん演じるエリート育休パパ…その他にも望まない妊娠中のお嫁さん、結婚・出

産はもうしないと決意したバリキヤリウーマン、未婚のシンガルマザー。ありとあらゆるキャラが登場しておりました。

作品に学ぶ！ 美麗の視点、注目ポイント



ワーママ江口のりこさんの羨ましいところ

- ・子供が二人いる
- ・働いてる分お金に余裕がある



そうでもないところ

- ・職場の人に気を遣い、でも家族の事情は調整×
- ・子供のイレギュラーに対応できない



共感ポイント

- ・自分で決めたことなんだちゃんとやらなきゃマインド

こんな風にいろんなポイントがあるんです。



多部未華子演じる専業主婦の羨ましいところ

- ・家事を丁寧に、丁寧な暮らしをしている
- ・紫外線を気にせず公園遊び
- ・旦那さんが専業主婦に対する理解があり発言が温かい
- ・子供とちゃんと出かけてるなど



そうではないところ

- ・私は働きたい
- ・ママ友が欲しいわけではない
- ・子供と二人でいることで話し相手がいなかった



共感ポイント

- ・二人目が欲しい
- ・お給料の心配
- ・子供の成長を見られる

などなど、同じ専業主婦と言っても全て同じではないんです。

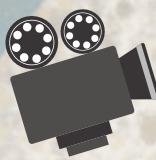


シンママで育てて専業主婦を恨む未婚の母羨ましいポイント

この人は一人で育てていける経済的な自信がある上一軒家で育てられるほど頑張って稼いできたんだ。

これは不謹慎かもですが、旦那さんがいないならご飯支度も何もかも気を遣わなくていいんだ…。そんな風に思ってしまいました。





ドラマは、人生の深いレッスンだ



これらの比較からわかったこと…

①どの立場がいい、悪いはない。それぞれメリットデメリットがある。

②今の私にとって『旦那がいないこと』が羨ましいことになっている。

んだよ

①について、ワーママ江口の子供がおたふく問題のとき、私（美麗）の母が言いました。

（自分の子が連続でおたふく。仕事を休むと言えなくて、専業主婦である多部未華子にお金を渡して預けるシーン）

「あー、そーゆー問題が出てくるんだよね。

でも、働く道を選んで生活や子供の将来のためにお金を選んだなら、友達やママ友は頼つたらダメなんだよ。例え、いーよと言つてくれても、それは頼つちゃダメなんだよね。

専業主婦は、確かに子供も見慣れてる。子供同士もお友達。預けるには最適。でもお金をお支払いすれば良いわけではないんだよ。

この専業主婦は、お金の代わりに自分の子供との大切な時間をとったんだよ。私はみいちゃんのとき、働いてた。だから、立ったことも、喋ったことも、離乳食の経過も全部見られなかつた。みいちゃんのおばあちゃんが全部見てくれてた。だから、お母さんとして成長に何かをしてあげられた記憶がないんだ。

でも、弟たちのときは専業主婦だつた。だから全ての成長を自分の目に焼き付けて、ビデオにも抑えることができた。ただそれと引き換えに、年金問題とかいっぱいあるんだよね。だから、自分はバリバリ働いてます！ お金払うから面倒みてねつてのは話が違うんだよ。子供の将来や教育のために働くことを選ぶか、子供との思い出や子供の心の発達のために専業主婦を選ぶの…難しいよね。何も言えないよね。でも、友達は頼つたらダメなんだよ。

逆に、私の母が弟たちと過ごしていた母も知っています。

いつも母に抱っこされ、幼稚園の運動会の練習にも見に行き、行事もしっかりと参加。

親子イベントはちゃんとお母さんが参加する。貧血で具合が悪いながらもいつも全力だった母。

小学生になった私のこともピアノのレッスンなど見てくれたり、いつも全力でした。

どちらがいい？

そう言われると何も言えません。

どちらもメリットデメリットがある。

でも私が思ったこと

それじゃあ、ダメなのか？

みんなそれぞれ、良い面悪い面がある。

そりゃ、女だけじゃないし、結婚の有無だけじゃない。

自分の理想は？ その理想を叶えるためには？？

そう思って、進めていけばいいんじゃないのか‥

そんな風に私は思ってます。

だから SNSでよく、専業主婦のくせにとか

ワーママが！とかあるけど

それはそれって割り切るわけにいかないのでしょうか？？

みんなそれぞれ100%満足なことってある？？

みんな不揃いだから面白いと私は思う。

みんな違って
みんないい



アイネフランツエ

小樽幻想喫茶店

高瀬リンネ

今年の雪は少しだけ寝坊したらしい。

十二月に入つても道を薄つすらと白く染める程度で、歩行者にとつては快適だったが、この暖かさは気にかかる。高山里奈はそんなことを考えながら、J.R小樽駅を後にした。

お気に入りのスニーカーが足元の雪を柔らかく溶かしていく。風はそれほど強くなく、わずかな潮の香りと共に、オレンジ色のマフラーを時々揺らした。

里奈が道を歩いていると、賑やかな中国人の集団やゲイのカップルと思われる白人男性とすれ違つた。平日でも外国人観光客が多く、観光地にとつては貴重な収入源だが、彼らが起こす問題と、街が抱える問題のバランスは複雑で、簡単には解決できないことだろうと里奈は感じていた。

静かに流れる運河の対岸に並ぶ、古びた茶色いレンガ造りの建物。ところどころ擦れて欠けた壁が歴史を物語っていた。その通り沿いに里奈の目的地がある。外壁はクリーム色で、分厚い焦げ茶色の木で出来た両開きの扉があり、脇に小さなガス灯がついていた。

扉を開けて中へ入ると、広々としたスペースで、色も形も統一感のないカラフルなインテリアが目に入る。窓から差し込む光が作るひだまりの上を歩いて、里奈は空いている席に腰かけた。窓の外を眺めていると、黒いシャツに白いパンツを履いた女性の店員が近づいてくる。

「ご注文はいかがなさいますか？」

「あの、オーナーさんに相談があつてきました」

店員は頷き、「ダージリンでよろしいですか」と言うと里奈が「構いません」と答えた。店員が奥に消えるのを見届けた後、自分の身体が少し震えていることに気がついた。一度大きく息を吸つて、吐く。心臓の鼓動がいつもより早まっている。

「こんにちは」という声に里奈が顔を上げると、背

が高く、目鼻立ちがハッキリした長い黒髪の女性が立つていていた。「こんにちは」と里奈が返事すると、女性も席に着き、手に持つていたカップを里奈の前に置いた。

「今日はどうしたの？」

「あの、高山里奈と申します。相談があつて、アイネさんなら相談に乗ってくれるつて友達に言われて」そう言つてからアイネの透き通るような青い瞳を見て、息を飲んだ。この世のものではない、と里奈は直感していた。

「どんな相談かな？」

「姉が、先月自殺したんです。遺書も何もなくて……私、私、仲良かったから、どうして……」話しながら、里奈は嗚咽した。身体が震え、絞り出すような声で。

「お姉さんの気持ちが知りたいのね」と微笑みながらアイネが言った。

「はい。アイネさんなら、それが出来るつて」

「上手くいくかはわからない。そういうのは相手次第だからね。また来週きなさい」

夜の帳が降り、店の前のガス灯が淡い光を放つていて、と書かれた札が掛かっていたが、構わず扉を開ける女がいた。中へ入り、小動物のように身を小さくしながら店内を見回している。

「こっち」とアイネが呼んだ。女はアイネが座つて丸い木のテーブルの椅子に座った。怯えた表情をしていた。

「里奈のお姉さんね」

「あ、はい。そうです」女の顔は青白く、生氣を失っていた。

「どうして死んじゃったのよ」

「それは……辛くて。私、訪問看護師だったんです。精神科の利用者さんばかり回されて、結構当たりの強い人も多くて。だんだんその、みんなの暗い感情に染まっていくって、どうしようもなくなつたんです。スタッフも少ないから、オンコール当番も多くて、深夜までお話を聞いたりして。担当を変えてほしいと言つても、売上が下がるから出来ないって。利用者さん達の役は立ちたい。でも心がついていけなくなつてしまつたんです、それで」女はそいつて、俯いた。肩が震えていた。



「里奈と仲が良かつたんでしょう。どうして誰にも頼らなかつたの」「話してもどうしようもないことだし、上手く言えないし、里奈に心配かけたくなかつたから」

アイネは短い溜息をついた。

「ねえ、こんなところにまだ漂つてることとは、未練があるんでしよう。伝えたいことがあるんじやない」

女はしばらく無言だった。店内の静けさと同化し、喪われた存在感がより濃く感じられた。

「謝りたいです。ごめんって。死んだあと、里奈を見に行つたんです。そしたら、いつも冷静な里奈があんに泣いて、わたし、なんてことしてしまつたんだと」女は表情を歪めただけで、本来流れるはずの涙がそこにはなかつた。

「貴方が伝えたいこと、私が書き留めてあげる」アイネはそういうて、テーブルの隅に置いていた便箋と万年筆を手に取つた。女は眉間に皺を寄せながら、ひとつひとつ言葉を紡いでいった。女が話すと、アイネのほつそりとした美しい指が便箋の上を走つた。書いては修正を繰り返し、作業は夜明け近くまで続けられた。

運河沿いの道が一面、白く染まつてゐる。忘れていた予定を思い出したかのよう、雪の結晶たちが小樽の街を訪れていた。

里奈は再び、店を訪れていた。「いらっしゃい」と言いながらアイネが対面に腰かけ、四角い、白い封筒を手渡した。里奈はどうして良いかわからず、しばらく封筒を眺めた。

「お姉さんからの手紙よ。読んでみて」里奈は少し強張つた表情で封筒を開けた。

里奈へ

本当に、本当にごめんなさい。里奈に、何も言えずに死んでしまつた。私の方がお姉さんなのに、里奈がいつも支えてくれていたのに。だから里奈に心配かけたくなかつた。でも後悔してた。だから伝えさせて。

私、ずっとつらかった。仕事のことでも悩んでた。だけどそれは自分のせいだつて、自分の気持ちをみんなに上手く伝えられないせいだつて、自分を責めてた。それが大人なんだつてずつと思つてた。でも

ね、でも、私、間違つてた。あんなに泣いてる里奈を見て気づいた。死んでから気づくなんて、私、どれだけバカなんだろうつて。もつと頼ればよかつた。かつこつけないで、素直になればよかつた。仕事なんて早くやめればよかつた。バカだ。本当にごめんなさい。こんな風に、死んでから伝えることになつちやつてごめんなさい。でもね、里奈。生きていた頃を思い出すとつらくなるけど、死んじやうと案外ラクなの。身体も軽いし、どこへでもいけるし。私どろいし、不器用だし、それに比べたら全然ラク。だから心配しないで。これからは、私が里奈を助けたい。ねえ、見えなくたつて、いつもそばにいるから。私が里奈を守るから。安心して。悲しまないで、私の分まで楽しく生きてほしい。お姉ちゃんから最後のお願い。あ、お母さんやお父さんのこともよろしくね。里奈、ありがとう。

雪奈

里奈は声を上げて、子供のように泣いた。止めどなく溢れる涙が、スカートの上に黒い染みを作つた。やがて声を枯らした里奈の前に、青い花が描かれたティーカップが置かれた。顔を上げると、湯気に乗つて優しく甘い、華やかなローズの香りが届いた。

「これは……」

「許しの花束。愛を象徴するローズレッドに、心を緩ませるリンデン、爽やかに抜けるレモンバーベナ。私が調合した、貴方のためのハーブティ。ゆつくりしていきなさい」

アイネが微笑みながら席を立つた。

「あの：ありがとうございます！ 私、がんばります。姉の分まで。私のそばにいるんですねよ」

「さあ、どうかな。そうかもしれないね」

アイネは笑い、店の奥へ消えていた。その後ろ姿を見送りながら、里奈が淡く揺れる薄桃色のハーブティをひとくち口に含むと、柔らかな甘さが喉を潤し、爽やかな香りが、張り詰めていた心をそつと緩ませた。

Aine Franz (アイネ・フランツェ) には時折、社会と比べれば小さく、個人としては深い悩みを持つ人々が訪れる。夜になれば、目には見えない、あるいは人とは異なる不思議な者たちが訪れた。アイネは、今日も誰かのために特別なハーブティを淹れている。

PROFILE



丸山 美麗

Maruyama mirai

看護師
amabile.poco.代表
ばんびーた代表
DOLCE.VITA.代表
SOGNI D'ORO ボディーセラピスト



今の自分になった経緯

看護師として10年間働いてきて組織で働くということに疑問を覚えました。

「がんばる人が報われない現実」に直面し、大切な仲間たちが心身を壊していました。

そして、私自身も組織に属して働くことができなくなりました。そんな生きにくい今を変えたいと決意し、「がんばる人が報われる」そんな世界を作るため活動。

活動内容

0→1ナビゲーター
イベント企画・運営
ママ子学習サークル運営
オトナ女子サークル運営
トータルサロン運営

メッセージ

全世代のがんばる女性たちやこれからを生きる子どもたちがワクワク・ドキドキできる未来を作れるようにと思っています。
時代の流れに逆行した考えかもしれません
がんばる人を守ることができる綺麗事と理想論でできた会社を目指します。

PROFILE



森 梓

Mori

Azusa

メンタルコーチ
管理栄養士



今の自分になった経緯

会社員10年のうち、中間管理職を約4年経験
人を指導し、取り纏めることへの悩みの渦中にコーチングと出会いました。

心理的安全性が担保され、その中で最適なコミュニケーションを実現できる手法に魅了されました。心から安心して話せる居場所づくりをモットーに、様々な活動をしています。

活動内容

1ON1コーチングセッション
セミナー講師
ワークショップ開催
イベント・マルシェ企画運営

メッセージ

日々、自分の気持ちや感情をしまい込んでしまいかちな現代
たくさんの情報に溺れ、自分とは?
このままでいいのか?と考えたことも多々ありました。

本音を話しても否定されない場所で話せることの尊さ、重要さをたくさんの人々に知ってもらいたいと思っています。

ぜひ、あなたの胸の内も聞かせてもらえませんか?
きっと、何かが動き出すはずです。

amabile.poco.

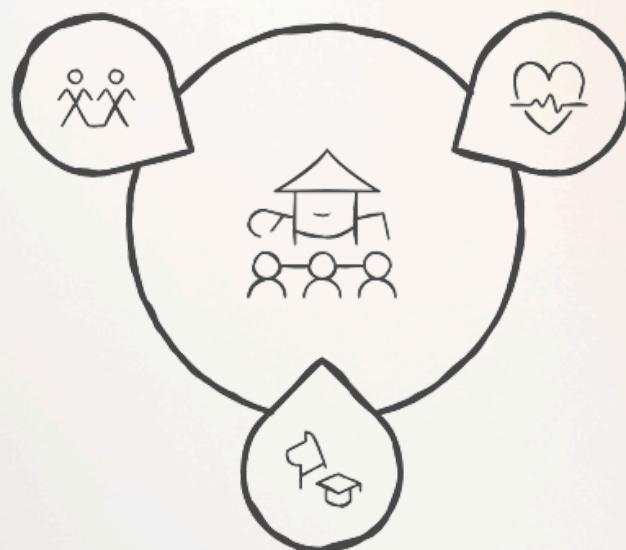


活動理念

amabile.pocoは「**健康、教育、文化**」という面から女性と子どもたちが美しく生きられる社会を創造します。

文化
日本の伝統文化を守り次世代に継承していく

健康
医療専門家たちによる専門的な美容と健康の追求と提供



教育

「遊びと学び」をコンセプトに
子供たちの「学びたい！」を引き出す

看護師、薬剤師、セラピスト、コーチ、民謡教師など各専門家や、カフェ、サロン、教育機関などと協業し「病院に行かない健康診断」「オトナ女子のためのお茶会」「勉強したい！」を作る母と子のためのコミュニティを定期開催しています。

amabile.poco.



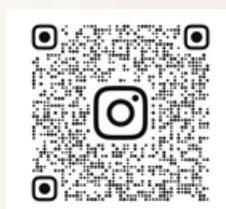
各種パートナー

美麗の0→1ナビゲーション

長年、第一線の看護師として活動しながら
仕事、恋愛、性の悩みまで
自分を見失ってる女性たちのサポートを続けてきた
丸山 美麗のゼロイチ・ナビゲーション。

オンラインセッション
お支払い方法:現金
InstagramDMよりご予約受付中

Instagram



NEXT PLACE

今を生きるあなたの居場所。
そこから次に繋がるステージへを導く。

住所:札幌・小樽市
(ご予約時に詳しい住所をお伝えいたします。)
休日:不定休
お支払い方法:現金
ご予約方法:InstagramDMよりお受けいたします

各種SNS



薬に頼らない薬剤師

プロフェッショナルによる予防医学の観点から病気になる前の自分からアプローチ。身体・精神とトータル的な問診票を通して「病院に行かない健康診断」を受けられます。

ご予約はInstagramDMより

Instagram



AMABILE.POCO. - SOGNI D'ORO-

がんばる女性たちのための」
完全プライベートトータルサロン。
身体も、心も、生活も整える。

住所:札幌・小樽市

(ご予約時に詳しい住所をお伝えいたします。)

休日:不定休

お支払い方法:現金

ご予約方法:InstagramDMよりお受けいたします

Instagram



【BODY CARE】

RESTEN.

女性専用マタニティ・アフターパーチ
特化型サロン。エステ、骨盤軸整体、フェイシャルなど、女性の体をトータル的にケア。看護師の経験を持つオーナーが本物の知識で対応。

住所:苫小牧市本町1丁目1-4アクアコート
206

営業日:月~土曜日 9:30~18:00

休日:日曜、祝祭日

ご予約方法:公式ライン Instagram DM
ツクツクネット



Instagram



公式ライン



ボディーケアサロン 「SAI」

手技によるオールハンドの施術をお届け。
ストレッチ・フッドリフレ・全身揉みほぐし・ドライ
ヘッドリフレにてあなたの日頃の疲れを癒します。

場所:今現在自宅訪問か場所により レンタルスペースにて可能(登別・室蘭など)

ご予約方法:お電話かインスタのDMのみ。

Instagram



【SELF-INSTRUCTION MANUAL】

魂の応援団 宙つなぎ

女性を対象に心の通訳や星の鍊金術という占いを通して、本来の自分と繋がっていくお手伝いをしています。

場所:室蘭、登別近隣のカフェにて対面セッション(オンライン可の場合あり)

お支払い方法:現金・銀行振込

ご予約方法: InstagramのDMよりお受けいたします。

Instagram



【MUSIC】

民謡教室よっぱ会

＼どんな子も、必ず変われる♪／
人見知りの恥ずかしがりやで自己肯定感も低かった私が
唄や演奏でだれかに感動を与えられることを知り
少しずつ自分に自信をもてるようになった。
そんな経験から、1人1人に寄りそい心の成長を一緒に
ころこぶそんな民謡教室

住所:札幌市東区

お稽古の形態:月2回火曜日15:30~17:00

お問い合わせ先:公式LINE

(<https://lin.ee/ncLOa0e>) InstagramDM

Instagram



【FOOD】

銭函ナミナミカフェ

銭函線路沿いにひっそり佇むパワースポットカフェ。

冬の間だけの縁が縁を繋ぐ不思議な空間。
スープカレーで北海道の冬を乗り越えましょう。

場所:小樽市銭函1丁目23-35

定休日:不定休(Instagramの投稿をご確認ください)

ご予約方法:InstagramDM



Instagram



【HANDMADE】

PINKORO



ハンドメイドアクセサリー・小物



イベント活動報告

11/1-11/30間に開催した
イベントの様子をお伝えします。
11月は6件のイベントを開催。
どのイベントも多くの方に
ご来場いただけました。
みなさまありがとうございました。

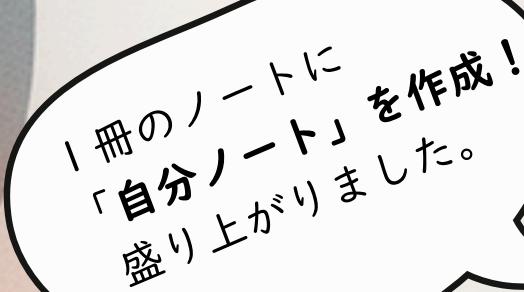
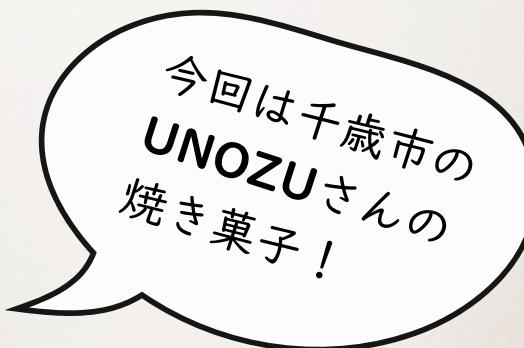
DOLCE VITA.

ちょっと贅沢なお茶会

11月4日苦小牧市東開文化交流サロンで
ちょっと贅沢なお茶会を開催。
年内最後となるこのお茶会。テーマは

「自分を大好きになるには」

自分の気持ちを深く見つめる機会を敢
えて作る。



DOLCE VITA.

DOLCE VITA

ちょっと贅沢なお茶会

お話のテーマ 「自分を大好きになるには？」

年内最後のちょっと贅沢なお茶会は、

「自分自身の価値観」と一緒に見つめなおすしてみませんか？

普段、仕事や子育て、介護…自分より周りの人を優先している女性たち。

ふと、「自分自身」が見えなくなることありませんか？

ひとりひとり、その人しか持ち得ない強みがある。

そんな強みを見つけ出して、年明け新たなスタートを迎えましょう！

ちょっと良い食べ物と、ちょっと良い飲み物で、

趣味な時間を一緒に過ごしませんか？

2025/11/4(火) 13:30~

参加費: 2000円(飲食代含む)

場所: 東開文化交流サロン パブリックスペース(苦小牧市)

お話しの流れ



丸山 美麗

【児の母】看護師/
【夫】会社員/
仕事・恋愛・子育て(中)…
さまざまな種類から
がんばる女性を支える
お仕事がしたいという
想いで活動中。
0→ナビ、サークル運営、
エヌラ、イベント開催など
実施

13:30 受付開始
13:45 ご挨拶
13:50 ワークタイム＆撮影タイム
14:30 葬茶会
(お茶会が終了次第、お話しも終了となります。
ご予定がある方は出入り自由です)

amabile.poco.



AMABILE.POCO.

からだとこころのセルフケア

11月6日苦小牧市東開文化交流サロンで
マタニティ・アフターパース向けのセ
ルフケアワークショップを開催いたし
ました！

苦小牧市のエステサロンresten.の松崎
明日香講師をお招きし実施。
マタニティケアは「パパからママへ」
のセルフケアをお伝えいたしました。

マタニティ・アフターパース

からだとこころ のホームケア



赤ちゃんと元気に過ごすために、ホームケアを学びませんか？
マタニティの方は、パパさんの力を借りて身体の癒しを、
アフターパースの方は、育児中にもできる身体の癒しを、
のんびり、ゆったり、ホームケア。

講師 松崎 明日香(看護師)
(女性専用マタニティ・アフターパース特化型サロン resten.オーナー)

リラックス
ハーブティーパック付

日時:2025年11月6日(木曜日)
第一部 マタニティ(パパ&ママ) 13:30-14:30
第二部 アフターパース 15:00-16:00
場所:苦小牧市東開文化交流サロン 多目的ホール
定員:各部5組(お子様同伴可能です)
参加費:1000円
持ち物:バスタオル1枚、飲み物

ご予約方法は、Instagram DMより受付いたします。
resten.もしくはamabile.poco.までよろしくお願いいたします。

amabile.poco.



市販のオイルで
簡単にケアできました！
足の色、全然変わります。

同伴された子供たち
すぐに仲良しになりました！
遊んでました！



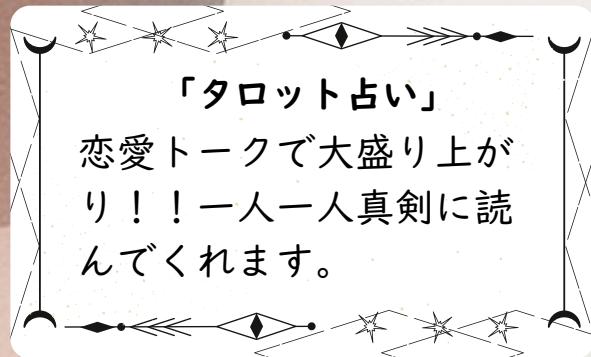
AMABILE.POCO.

コッコラーレ

11月15日小樽ゼニバコテラスさんで年内最後となる奇数月開催の医療職資格者によるマルシェ。

寒い中、多くの方が足を運んでくださいました。

今年も1年間ありがとうございました！
次回開催は2026年3月28日土曜日です！



全ての女性に捧ぐ、がんばる自分にご褒美を

コッコラーレ

Coccolare

奇数月にひっそりと開かれる女性のためのマルシェ。
ちょっとおしゃれで、ちょっと贅沢で、ちょっと可愛い。

「コッコラーレ」はイタリア語でかわいがる。
普段弱音を吐かず、頑張るあなた。
自分を少し可愛がってあげませんか？

裏コンセプトは「医療資格者がみんなの幸せ守ります」
来た人だけが体感できる…。

11 / 15 Sat
10:00 - 17:00

BLUE MOON Pinkoro 薬に頼らない薬剤師

Blue Moon ハンドメイド Well-being

カーデリーディング ハンドメイド 身体カウンセリング

ホッと、コーヒー coaching

amabile.poco. 場所: 小樽市鉄函2丁目30-3
(イベントスペース)

香りとおしゃべりで心から
ホッとする時間

ハンド・デコレエストラ
/スキンケアカウンセリング
入場料: 無料

お問い合わせ: Instagram DMまで

「病院に行かない健康診断」

次回までの目標設定を薬剤師である高橋陽子のカウンセリングから導き出しました。



AMABILE.POCO.

音と日本に触れる音楽会

11月26日ママの秘密基地cotoriさんで
民謡講師のさゆり先生をお招きして音楽会
を開催いたしました。

さゆり先生の娘さんも来てください、お
姉さんの演奏も聴くことができました。
生演奏に迫力のある歌声で会場は感動に
包まれました。

ママベビちゃんの
音と日本に触れる
音楽会

「日本のうた」と一緒に歌いませんか？
歌って 楽器に触れて ベビちゃんと触れ合って
音と日本に触れながら、みんなで音楽を楽しみましょう♪

ママの声はベビちゃんにとって1番長く聞いている宝物
馴染みのある歌から歴史ある歌まで
幅広く一緒に楽しみましょう！

講師 大野 小百合

よつば会

「経歴」
5歳から民謡を始める。
三代目今井翠山に師事。
介護施設の憩間や地域のお祭り、盆踊りなどへ参加
し、民謡普及を行なっている。

「主な受賞歴」
2003年 道南口成美全国大会優勝
2009年 北海道民謡全国大会優勝
2013年全道大会 全国民謡の部優勝
2014年全道大会 江差追分の部優勝（三冠達成）
2015年北海道民謡全国大会 優勝
2023年江差追分全国大会 6位
2024年郷土民謡協会全国大会内閣総理大臣杯出場

1時：2025年11月26日（水）
受付 10時15分 10時30分から 11時30分
会場：札幌市豊平区月寒東3条4丁目6-22ハイツ富士101
対象者：0～3歳のお子様と保護者の方
料金：1000円（ドリンク付）
持ち物：お子様のお飲み物などを持参お願いいたします
予約方法：Instagram DM (@sayuri_miuyoもしくは
@amabile_poco)まで

さゆり先生と娘さん
ソーラン節の演奏！



三味線を聞いて
憧れて弾きたがる子

秘密の夜会

11月28日

オトナ女子限定オンラインイベントを開催。

テーマは「婚活失敗談」

学生の頃の恋愛とオトナの恋愛はまた違う。

オトナだからこそ深い切ない経験値。

みんなで語り合いました。

次回は12月26日

テーマはお楽しみに！

The screenshot shows a dark-themed online event page for 'Secret Night Party'. At the top, it says 'オトナ女子限定オンライン飲み会' (Adult women-only online drink meeting) and '秘密の夜会' (Secret Night Party). Below that, it says '今回の飲みのアテ' (What to drink this time) and '婚活失敗談、みんな持ってる?' (Everyone has a story about failed dating, right?). There is a text box with a message from the host: '毎月最終金曜日ひっそり開かれる、オトナ女子限定のオンライン飲み会。毎回変わるテーマに合わせて、いつもはなかなか話にくいあんなコト、こんなコト、赤裸々にお話ししよう♪' (A secretly held monthly online drink meeting for adult women only. The theme changes every month, so everyone can talk about things they usually don't. Let's talk about those things that are hard to bring up! ♪). Below the text, there is a drawing of two hands holding glasses of champagne. On the left, there is a small video player interface with 'OPEN' and 'CLOSE' buttons and a play button. On the right, it says 'ソフトドリンクの参加60%' (Soft drink participation 60%). At the bottom, there is a section for booking and inquiries.

予約・お問い合わせ
予約時にzoom IDをお伝えします。途中入退室OK。
家族の都合やお仕事の都合で当日参加ができなくなった場合はそのままキャンセルでOKです。

The screenshot shows a light-colored online event page for 'ゆるっと交流会 vol.3'. At the top, it says 'オンライン' (Online) and 'ゆるっと交流会 vol.3'. Below that, it says 'テーマ「日本のドラマが好きな人」' (Theme: People who like Japanese dramas). There is a text box with a question: 'ゆるっと、ふわっと、開催の交流会。毎回変わるテーマに沿った仲間たちと日頃の悩みや疑問を共有しませんか?' (A casual, relaxed gathering where you can share your concerns and doubts with friends who like Japanese dramas, based on the changing theme each time). Below that, it says '日時' (Date and Time) and '11月30日 日 21:00 ~' (November 30th, Sunday, 21:00 ~). There is a note: '<お読みください>' (Please read). Below that, it says 'ZOOM IDはご予約時にお伝えいたします。表示名は「お名前/職業名」をご入力ください。交流会内でのビジネスの勧誘・商品の売りつけはご遠慮ください。' (The ZOOM ID will be provided at the time of booking. Please enter your name/occupation. No business pitches or product sales are allowed during the meeting.). At the bottom, there is a section for booking and inquiries.

予約・お問い合わせ
tagram DMよりお待ちしております。
abile.poco. または 森梓(@a_210314)

ゆるっと交流会

11月30日オンラインイベント開催。
今回のテーマは「日本のドラマ好き」
昭和、平成、令和まで。
いろんなドラマについて語り合いました！！

ドラマの歴史がわかったり、人間性がわかったり
面白い1時間でした。

来月は12月28日です。



MINI

ちょっと贅沢な ママたちのお茶会 オンライン

- 子どもたちを送り出し、家事を一通り終わらせる..
そんなあとに、ほんのちょっとだけ訪れる時間。
その大切な時間を使って
毎月変わるお題をSTUDY(勉強)して
ママたちで集まってPLAY(遊び)と言う名のお茶会
しませんか?

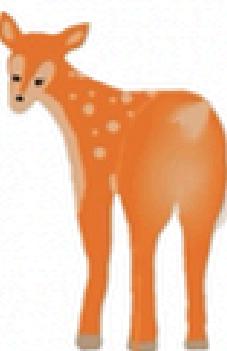
2025/12/19(金)

10:30-11:30

※ZOOMIDはご予約後、お送りいたします

お題

「ママたちのセルフ癒し術」



ご予約は、AMABILE.POCO(@AMABILE_POCO)もしくは
ばんびーた(@VAMVI_TA)のDM、SHERRY.MIRAI@GMAIL.COM
までよろしくお願ひいたします。

オトナ女子限定オンライン飲み会

秘密の夜会

今回の飲みのアテ

私が持つ恋愛テクニック



毎月最終金曜日ひっそり開かれる、オトナ女子限定のオンライン飲み会。
毎回変わるテーマに合わせて、いつもはなかなか話題にくい
「あんなコト、こんなコト…赤裸々にお話しましよう♪」

今宵のお題は、夢を追ってる女子たち。
どんな物語が待っているのでしょうか…?

日付

12月26日(金)

OPEN

22:00

CLOSE

…?



ソフトドリンクの参加もOK

予約・お問い合わせ

ご予約時にzoom IDをお伝えします。途中入退室OK。

ご家族の都合やお仕事の都合で当日参加ができなくなった場合はそのままキャンセルでOKです。

DOLCE VITA presents



オトナ女子の ほろ酔いカフェ



忙しい日常を忘れ、自分にご褒美をあげる週末の午後。
Dolce Vitaが送るオトナ女子のための特別な昼飲み会を開催します。

昼間の柔らかな光が差し込む「秘密めいた12月のテラス」で、
いつもより少しだけ贅沢なひとときを。

日程 2025年12月27日(土)

時間 11:30~

会場 銀函ナミナミカフェ
小樽市銀函1丁目23-35

会費 3500円

※ご予約・お問い合わせはGoogleフォーム、もしくはInstagramDM(@dolce_vita_poco 又は@amabile.poco)よりお待ちしております。

Googleフォームはこちら→



オンライン

ゆるっと交流会

vol.3

テーマ「小学校の先生、集まれ！」

ゆるっと、ふわっと、開催の交流会。
毎回変わるテーマに沿った仲間たちと
日頃の悩みや疑問を共有しませんか？

日時

12月28日 日 21:00 ~

<お読みください>

ZOOM IDはご予約時にお伝えいたします。
表示名は「お名前/職業名」をご入力ください。
交流会内でのビジネスの勧誘・商品の売りつけは
ご遠慮ください。

予約・お問い合わせ

Instagram DMよりお待ちしております。
amabile.poco. または 森梓(@a_210314)



amabile.poco.

0→1
navigation

“自分自身で
自分を知る”

- ・恋愛の悩みでいつも苦しんでる..
- ・職場、家族..人間関係のせいで人生が辛い..
- ・自分が何者なのか全然わからない..

そんな自分の状況から抜け出したい
そのためには、本当の自分を知ることから

なかなか周りに相談できない思いを
私と一緒に
本当の自分をさらけ出しませんか？



0→1ナビゲーター

\ナビゲーションメンバー募集中/

Instagram



公式LINE



「なりたい あなた」になれる居場所

パーソナルコーチング

＼こんな方におすすめ／

★夢・なりたい姿を実現させたい！

★「けど」「でも」が口癖..

★自分を信じられるようになりたい！

コーチングは安心できる居場所
と、私は思っています。

個別相談会あなたのモヤモヤを
スッキリさせてみませんか？



なりたいアナタを実現！
在り方コーチ

個別相談会

お申し込みはこちら▶



ばんびらぼんから みなさんにお願い

ばんびらぼんの目指すもの

医療職を身近に感じること

医療職の質の向上

子どもたちが医療職に興味を持ち、「なりたい！」「やってみたい！」
そんな思いを持てるきっかけになれたら…

と言う考え方からこのイベントを開催いたしました！

現在、看護師・薬剤師・管理栄養士の職業を体験していただけます。
しかし、医療現場はもっともっと多くの人の力で成り立っています。
そこで私たちの活動に興味を持ってくださる方はいらっしゃいますか？

- ・理学療法士
- ・作業療法士
- ・言語聴覚士
- ・臨床工学士
- ・放射線技師
- ・医薬情報担当者

お話をさせていただける方、ご連絡いただけたら嬉しいです！

check |

モニター
募集

オトナ女子の自分のためのサークル
Dolce.Vita.
-甘い人生-

DOLCE VITA

—甘い人生—

オトナ女子は日々、がんばる。

自分のことは、後回し。

私は、誰？

主任？課長？ママ？

誰でもない。私は私。

全ての女性が1人の女性に戻れる場所。

自分のために、ちょっと贅沢しませんか？

オンライン ワークショップ

- ・ モニター期間参加費用: 2000円/月
(2025.11~2026.3の間)
- ・ 参加資格 : 20-60歳の頑張るオトナ女子

お申し込み
こちらから



モニター
募集中

ママ子学習サークル

ばんびーた

ママ子で一緒にPLAdyしませんか？

音楽、勉強、考え方…子供にはいろんな刺激、全てが学び！
一つのことに絞れない、いろんなことをやってみたい！！
からだとこころをいっぱい使って、PLAdyしよう！！！

JOIN US!

オンライン
ワークショップ

モニタ一期間参加費用 月額2000円
(2025.11-2026.3)

ばんくん

対象年齢 0歳～小学校6年生



ぴーたママ



InstagramDMにてお申し込み・お問い合わせ
お待ちしております

注意事項 サークル内でメンバー様にビジネスの勧誘や
商品の売りつけはご遠慮ください



お申し込みは
こちらから



La Mia Vita Mese

2025.12.15～1.14

がんばるオトナ女子たちの背中を、ちょっと後押しする一言メッセージ
私らしい人生を送るために…

1月 生まれ

2月 生まれ

3月 生まれ

これまで充分に頑張って
きました。重荷を置いて好奇心に従って
楽しんで！
ラッキーナンバー 3

見返りを求めずに親切に
しましょう。真の善意は
心が温まります。一歩ずつ
頑張りましょう
ラッキーナンバー 4

一時的な快楽を求めずに
コツコツ続けましょう。
成し遂げたことの大きさに
驚くでしょう。
ラッキーナンバー 4

4月 生まれ

5月 生まれ

6月 生まれ

休息が終了しました。
止まっていたことが動きだし
ます。小さなことから
続けましょう。
ラッキーナンバー 4

物質的に豊かな生活になります。
人望が高まるときなので、
いつもと変わらず誰にでも
平等に接しましょう。
ラッキーナンバー 15

全てにおいて満たされます。
何にでもなれるので
前進しましょう。
ラッキーナンバー 0

7月 生まれ

8月 生まれ

9月 生まれ

不安や迷いが解消され
ます。あなたが主役！自分の
人生を思い通りに創造できるので
やりたかったことに挑戦して！
ラッキーナンバー 1

大事なものを失うかも
でもその後いい流れが
やってくるので
乗り遅れないように。
ラッキーナンバー 23

温かさや安心を感じる状況が
得られるでしょう。
あなたの中に眠る無限のパワーを
使いこなすときです。
ラッキーナンバー 30

10月 生まれ

11月 生まれ

12月 生まれ

体調を崩してしまうかも。
気持ちの乗らないことや
わくわくしないことから離れて
あなたの選択は正解です。
ラッキーナンバー 19

物質だけでなく仕事や愛情に
執着しています。本当に
大事なことを思い出すタイミング。
そうすると全てうまくいきます。
ラッキーナンバー 33

驚く出来事が生じるかも。
これから進む道は間違っていま
せん。外野の声は無視して
自分らしくやっていって。
ラッキーナンバー 7



amabile.poco.

美容・医療・健康・子供向けイベントの依頼、承ります。
完全オーダーメイドのため、内容、予算等は打ち合わせを重ねて作っていきます。

Ex) マルシェ、医療職体験、
お話し会…etc

Instagramにてイベント例を発信しております。
ご参照ください。



@AMABILE_POCO

イベント企画詳細のパンフレットをご用意しております。
ご興味ある方は、InstagramDMよりお問い合わせお願ひいたします。

来月号 2026 1/15 配布予定

次回予告

来年も応援してね ❤

「驚くべき、私たちのたくらみ 2026」

JANUARY VOL.7
a m a b i l e ❤ p o c o

L'ideale e l'eloquenza



a m a b i l e . p o c o .

L' IDEALE E L' ELOQUENZA