

# Event Calendar イベントカレンダー



## クプさんのイベントに参加します!

9月11日(日)  
10:00~17:00  
入場料無料  
近江舞子南浜白汀苑前

キトテノワはこの日、クプさんのイベント「素のままの一日」に参加します。ステキなイベントですので是非皆さんも遊びに来て下さい。

【綺麗な自然に感謝しそこに素敵な笑顔があふれる1日となりますように!】

③お天気の場合は、キトテノワは臨時休業となります。雨天の場合は、キトテノワは参加いたしません。通常通りの営業となります。

9/11



## 喜ばなお産と子育ての会 × キトテノワ

9月16日(金)  
13:30~15:30  
2000円(お食事&お菓子&ドリンク付)  
予約制

ご好評にお応えして今回も、産前産後のお母さんを対象にした講習会です。管理栄養士の鳥山美紀さんからお食事の指導を、そして助産師の方からは女性特有の体調管理についてアドバイスがあります。

9/16



## キトテノワ感謝祭

Vol.2 雨天決行

フリーマーケット  
9月18日(日)・19日(月)  
10:00~16:00

自然が大スキ、おいしいもの大スキ、手作り心こもったものが大スキな人たちが集まって、売ったり、買ったり♪キトテノワのデリランチBOXが楽しめます。

18日出店予定の方々

重武農園さん・chou\*chouさん・草花さん・ドラジェさん・ファルヴェさん・陽だまりさん・Relationさん(予約制)・ヴァーグレイ・キトテノワ

19日出店予定の方々

重武農園さん・草花さん・福地ガラス工房さん・marcoさん・Terima Kasih Candleさん・Healさん・結びやさん・ヴァーグレイ・キトテノワ

9/18

9/19

## ランチバイキング

9月21日(水)・22日(木) ¥2,000 ドリンクバー付 制限時間80分 予約制

- ①11:00~12:00
- ②12:30~13:50
- ③14:00~15:20

バイキングは野菜たっぷりデリがたくさん並びます♪卵や乳製品を使ったデリも登場しますのでおたのしみに!一度は食べて欲しいインド風チキンカレーも登場します!

9/21

9/22



## 前田優子 LIVE

10月23日(日)  
17:00 Start

一昨年大好評だった日本を代表するブラジリアンシンガー前田優子さんのライブ

詳細は近日中にwebで...

10/23



café キトテノワ

カフェ キトテノワ  
〒914-0013 福井県敦賀市谷口20-3-1  
(東郷保育園横)  
phone & fax 0770-21-0220  
kitotenowa.com

営業時間 - 10:00~17:00  
定休日 - 火曜日

# キトテノワ新聞

No.7 sep / 2011

いつも暖かく見守っていただき、ありがとうございます。

秋口は、身体を温める食べ物に切り替えることがポイント。料理法も、サッと火を通すだけでなく、じっくり煮込んだものを増やして行って下さい。



## Lunch

ランチのこと



## 野菜たっぷりランチ

野菜のポタージュ、メインのおかず1種類、デリ4種類、きつちんどんのお豆腐、重ね煮味噌汁、ごはん、お漬物

¥1050

秋の作物は、米や豆など私たちの血となり肉となるものが多いのが特徴です。身体を作る材料としては最高なのですが、おいし過ぎてつい食べ過ぎてしまうのが難点。秋は食べた分、どんどん動いて下さい。代謝能力が高まり、カロリーの高い秋の食べ物の、消化を助ける事ができます。秋のうちに基礎代謝を高めておく事で、代謝機能が弱まる冬の身体の補強にもなります。

## 「9月のメインのおかず」

### [野菜だけの生春巻き]

エビやチキンが入らなくても大満足なお野菜だけの生春巻き。具の味付けに工夫をこらした自慢の逸品が出来上がりました!

### [車麩の唐揚げベトナム風]

人気の車麩唐揚げを、たっぷりのお野菜とベトナムっぽいタレで食べてみよう!という、ベトナムにはないであろう新メニュー(笑)

まだまだ暑くて身体がエスニックな味を恋しがってるみたいですよ。

"ナンプラーを使わなくてもベトナム風"をテーマに考えた9月のお料理で、新しい野菜の食べ方をお楽しみ下さい!

yonyon

## workshop

ワークショップ

## マックスの講演会を主催された板垣さんからお便りをいただきました。

マックスの講演会を終えて

マックスさんがキトテノワで講演をして下さいました。たくさんの方が参加され、とても素晴らしい講演会となりました。

・自分らしく、納得した人生を送るため、自分の魂に書かれている、自分の本当に好きなこと、やりたい事を見つけていく。

そのために自然に触れ、森や川などに入り、本来自分が自然の一部であることを感じる事。

特に川の中に入る事で、心身が浄化され、自然のエネルギーが充電される。心のゴミ(妄想)を流してくれる。そして、深く、よく眠る事。

・自分たちが悩んでいることは本来どうでもいいのか、神様に与えられた時間1秒1秒が素晴らしい価値。

・テレビはできるだけ見ない、人間の深い意識の中に余計な情報(ゴミ)が入ってくる。また、正しい情報がどうか吟味せず100%真実として受け止めてしまいがちになり、自分の本来持っている感じる能力を阻害してしまう。

・子育ては、親の価値観を押し付けずに子供に好きなことを、自由にさせてあげる。

子供がいろんな可能性があることを信じる。両親が信じてあげることで子どもは、本来の夢を実現する。

もし自分が親に信じてもらった記憶がなければ、信じてくれなかった両親を変えることはできないから、自分で自分を信じる事。

などなど...今までの常識にとらわれない、これからの時代に合った素晴らしいお話でした。

また、マックスさんに敦賀に来ていただきたいです。

主催 板垣 伸英