



ニイヌママ

津波で亡くなった、とても素敵なお義母さんがチケットをくれたコンサートのアンコールがこの曲でした。

「元気になる」というのとまた違いますが、とても大切にしたい本。受け取り手によって様々な解釈ができるので、万人におすすめです。



「ぼよん行進曲」

えりちゃんママ



みーちゃんママ

夫とよく行っていたお店です。ここ「若鶏のガーリック」もおすすりめです！元気がなくなった時は、やっぱり美味しいものです！




けんりょう母

子どもたちと車に乗ると必ず聴く曲です。「限界なんて壊して自分の手で未来を切り開いていこう！」と土屋アンナさんが歌い、元気&勇気づけられる曲です！

みんなで食べられるし、疲れている時に食べると元気が出ます！



Haruママ

 NO BOOK, NO MUSIC, NO FOOD, NO LIFE !!

これで元気！
アナタのとおき教えて！



今回ままふあ会のみなさんから

「本 音楽 食べ物」の中から元気になれるひとつをママたちに教えてもらいました！

甘くてふわふわして、誕生日といえばこれ！なので！



のむのむそう



はる・まなママ

簡単・美味しい・優しいが一番！3歳の娘と楽しく作っています☆



ともち

子どもに囁いてこっそり食べるのが至福の時♡



Rinママ

生クリーム好きにはたまりません！その名の通り幸せな気分になります。



まるけっと

甘くておいしくてほっとする味。でも「M」ではダメなんです♡



ゆうすけママ

のびすくボランティアでも活動していた天国の鎌田咲子さんが、ハッピーママとのびすくボランティアを繋げてくれました。それが「ままふあ会」です。復興のため、自分たちでできることを見つけて活動しています。