



シェル・シルヴァスタイン  
「The Missing Piece」

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



イタリアンレストラン  
オーストラリア ピアノ  
「あんこピザ」

みーちゃんママ

夫とよく行っていたお店です。  
ここの「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！



仮面ライダーフォーゼ  
の主題歌  
「Switch On!」

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！



「焼肉」

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！



大萩康司  
「Cielo」

のむのむそう



「いちごの  
ショートケーキ」

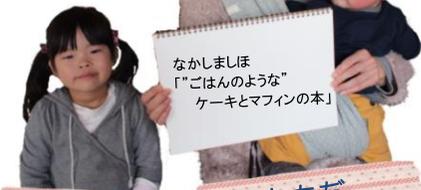
はる・まなママ

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☆



なかしまほ  
「"ごはんのような"  
ケーキとマフィンの本」

ともち



子どもに囁けてこっそり食べるのが  
至福の時♡



「チョコレート」

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。



ドゥーブルマロン  
「幸せロール」

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♡



ドール  
「カフェモカ  
Sサイズ」

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。