

# 山本助産院だより

2018. 4  
236-0031  
横浜市金沢区六浦 2-14-12  
TEL 045-788-6601  
http://yamamotojyosanin.com



お知らせ  
4月28日(土)14:00~15:00 山本助産院見学ツアー-!!  
「助産院ってどんなところ?」そんな疑問を解決!どんな方でも参加OKです。特にこれから妊娠を考えている女性やご家族の方、大歓迎です!周りのお友達にぜひご紹介ください。ご予約・お問合せは山本助産院(045-788-6601)まで。

## \*詩子のつぶやき\*vol.77

3月11日

忘れてくても忘れられない日  
東日本大震災、それは父の誕生日でもありました。  
7年前、脳卒中で倒れた父は、震災を知ることもなく4月22日帰らぬ人となりました。  
実家のある庄内空港の桜が満開でした。桜満開の季節になると、必ず父を思い出します。1年に何度も桜に出会う年がありました。  
真冬の桜、横浜の桜、秋田の桜、新潟の桜、北海道の桜……。  
綺麗なのに切なくて、竹内まりやの歌を口ずさみました。

### 【人生の扉】 竹内まりや

春がまた来るたび ひとつ年を重ね  
目に映る景色も 少しずつ変わるよ  
陽気にはしゃいでた 幼い日は遠く  
気がつけば五十路を 越えた私がいる  
信じられない速さで 時が過ぎ去ると 知ってしまったら  
どんな小さなことも 覚えていたいと 心が言ったよ  
I say it's fun to be 20  
You say it's great to be 30  
And they say it's lovely to be 40  
But I feel it's nice to be 50  
満開の桜や 色づく山の紅葉を  
この先いつか何度 見ることになるだろう  
ひとつひとつ 人生の扉を開けては 感じるその重さ  
ひとりひとり 愛する人たちのために 生きてゆきたいよ  
I say it's fine to be 60  
You say it's alright to be 70  
And they say still good to be 80  
But I'll maybe live over 90  
君のデニムの青が 褪せてゆくほど 味わい増すように  
長い旅路の果てに 輝く何かが 誰にでもあるさ  
I say it's sad to get weak  
You say it's hard to get older  
And they say that life has no meaning  
But I still believe it's worth living  
But I still believe it's worth living

## たんぽぽ◎手作りの日◎



4月の手作りの日は「カラフルあおむし」です。  
フェルトを使って、ボタンでつなぐかわいいあおむしのおもちゃを作ります。  
1ヶ月1枚ずつ作ってもOK!  
見本が広場に飾ってあります。  
ぜひ予約してくださいね♪



4月11日(水)10:00-15:00  
(時間内自由)  
材料費100円、参加費100円

※4月より、たんぽぽ開所時間が  
月~木 9:30-15:00 になります

## ☆ 調理スタッフ 久保田千栄 ☆

詩子先生のお向かいに引っ越してきたことがきっかけで、20年近く助産院の託児、料理のお手伝いをしています。宜しく願います。  
得意な定番料理のレシピです。

### <ラタトゥイユ>

- ①なすとズッキーニを輪切りにする。塩を振ってしばらく置く。パプリカ、玉ねぎ、トマトはみじん切りにする。
- ②オリーブオイルに、スライスしたニンニクを入れて炒め、香りが出たら玉ねぎ、トマトを入れて炒める。しばらくしたらパプリカ、ズッキーニを入れ、タマネギが透き通ってきたら、白ワイン(なければ料理酒)大3を入れ、中火でふたをして焦げないように10~15分蒸し煮にする
- ③別鍋にて油でさっと炒めたなすを入れて、塩こしょうで(あればタイムも入れて)味を調え、更に10分ほど蒸し煮にする。冷蔵庫で冷やしても美味しくいただけます。

※手早く作りたい方は、全部一緒に炒めて、コンソメを半片入れてワインで蒸し煮にすると味がなじみます。

## 産後母子ケア事業~鎌倉市、葉山町~

産後のお身体の養生の時、母乳育児にお手伝いが必要な時、育児の支援が必要な時、入院(宿泊/日帰り)し、助産師が身体の回復のお手伝いとおっぱいのケアを行い、赤ちゃんとの生活がスムーズにいくように、育児生活のスタートのお手伝いをするのが「産後母子ケア事業」です。

横浜市の補助事業は2013年より始まっていますが、2018年4月より鎌倉市、葉山町でも事業が開始します。

山本助産院は当事業の「受託事業者」です。

※お申込み及び事業の内容、利用条件等は、お住まいの市区町村にお問い合わせください。

おっぱいのこと、赤ちゃんのこと、気になるときにはいつでもご相談どうぞ!

## ~癒やしの時間~

各施術師が山本助産院 地下リラクゼーションルームにて出張で行います。  
産前産後の身体をいたわってくださいね。

4/11(水)AM アロママッサージ (小高五月)  
4/16(月) こころ整体  
4/26(木)リフレクソロジー (長谷川)

1回40分 3000円

10:00-15:00 (1時間おひとり) で受け付けます。予約は助産院へどうぞ。