

山本助産院だより

2016. 9

236-0031

横浜市金沢区六浦 2-14-12

TEL 045-788-6601

http://yamamotojyosanin.com



お知らせ

◆藤田伸二医師による乳児健診が助産院であります。
9月15日(木)①13時～②14時～ 予約受付中!
15時から藤田先生を囲んでのQ&Aのコーナーがあります。
夏に流行する風邪、今どきの予防接種の状況など、普段聞けないお話が聞けます。どなたでも参加できますので、どうぞ!

詩子のつぶやき vol.58 思いかけない美味しさ

初秋を迎え、名残惜しいむように盛夏の果物スイカの話です。夏の果物と言えはスイカですが、果糖満載で太るな～血糖値上がるな～なんて思いながらも、ついつい食べてしまいます。

スイカは、果肉成分の90%以上が、水分なのです。しゃきしゃきした冷たいスイカはとてもおいしく、身体を冷やす作用があるので、猛暑の熱射病の予防とシトルリンというアミノ酸の一種は、利尿作用が強いので、むくみを取る効果があります。とは言え妊娠中は、身体の冷えは大敵なので、おいしいけれど少しで我慢しましょう!

食べ終わると捨てられている、スイカの皮に注目です!!なんと、皮の部分には、実以上に高い利尿作用があるのだそうです。カリウムも多く含まれているので尿と一緒に余分な塩分も排泄されるため高血圧や動脈硬化にも効果があると言われています。

尾花沢スイカは、山形が誇る特産品ですが、皮が厚く、食べ終わっても捨てる皮のずっしりとした重みになんだかもったいないと思ってしまう。「スイカの皮料理」を検索してみたら、クックパットで出るわ出るわ...

色々な皮料理、さっそく作ってみました。ぬか漬けにしたら、歯ごたえ抜群です。

薄めに切ってきんぴらにしても美味しい、ひき肉と煮込んでまた美味しい。今まで捨てていたことが残念でなりません。冬瓜以上のおいしさです。夏はせっせと冬瓜料理を作りますが、デザートにも、おかずにも大活躍、一つで二度美味しい、スイカは優れものであります。

鶏ひき肉を入れて冬瓜のように煮込んだスイカの皮は、トロツとして滑らかなおいしさでした。

もちろん、実もおいしくいただきますよ。ぜひ皆さんもスイカの皮料理を作ってみてください。久々に感動した一品でした。おすすめですよ!!

◎親と子のつどいの広場 たんぽぽ◎

8月はオリンピック一色の陰で、原爆、終戦記念日と、平和を考える機会の多い時でした。

たんぽぽでも、戦争を体験した方をお招きして、お話をきくつどいを開催いたします。語り部が少なくなりつつある現在に、貴重なお話をみんなで聞き、平和について考えたいと思います。

9/29(木)10:30～11:45 体験談：武田美智子さん

終了後、武田さんを囲んでのランチタイムを予定しています。助産院ランチも注文できます。

ランチのご予約は前日まで、つどいの

参加は予約不要ですので、

お気軽にどうぞ!



実習生の紹介

はじめまして。武蔵野大学看護学部 4年の山岡と中本です。

8日間看護師になるための実習として、山本助産院で実習させていただいています。私たちは授乳と愛着形成について特に深く学びたいと思い、母乳外来や妊婦健診、たんぽぽをはじめとする助産院で行われているすべてのケアを見学、実践させていただいています。沐浴見学の際、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃん、お兄ちゃん達が、笑顔で沐浴を見守っている姿を見て、病院よりもご家族と医療者の距離が近く、素敵な場所であると感じました。

立派な看護師になれるよう頑張ります。

8日間よろしくお祈りします。

武蔵野大学看護学部 4年 山岡菜理 中本七海

ママたちの文化祭2016

文化祭まであと2ヶ月を切り、ママたちが動き始めました。泥染めの試作や看板作り、来場してくれたお子さんへのおみやげ作りや、マルシェに出品する助産院ごはんの試作(スタッフみんなで、ワンプレートランチとして試食しました♪)など、和気あいあいと作業が進んでいます。赤ちゃんをおんぶしたり、子ども同士で遊ばせたりしながら、活動しています。

今からでも、スタッフの仲間に入りたいな～という方、ぜひお声かけください!

前日の助産院ごはん仕込み隊に参加すれば、助産院のレシピが身につきます◎

9/7(水)13:30～泥染めプレワークショップ(下記)

9/8(木)10:00～実行委員会 いずれもたんぽぽにて

10/29(土)助産院ごはん(マルシェ用)仕込み

10/30(日)ママたちの文化祭本番!

～泥染めプレワークショップ°のお知らせ～

ママたちの文化祭で行う泥染めワークショップのプレイベントをたんぽぽにて行います。

9月7日(水)13:30～15:00

特別価格 1回500円

持ち物:染めたいもの、持ち帰り用ビニール袋

*ロンパース、ガーゼ、Tシャツ、エコバッグなど

木綿等天然素材がおすすめです

汚れてもいい服装でどうぞ♪

