

# 山本助産院だより

2016. 11  
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。  
11月24日(木)①13時～②14時～ 予約受付中!  
15時からは藤田先生を囲んでのQ&Aのコーナーがあります。  
秋から冬に流行する風邪、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。ぜひどうぞ!

## \*詩子のつぶやき\* vol.60

随分と寒くなってきました。  
お散歩や、外遊びがつつい億劫になってしまいますが  
子どもにとって外遊びをして日光に当たることは、  
とても大切なことです。  
お日様の光には様々な効果があり、何よりも基礎代謝と  
免疫力を高めてくれます。  
風邪をひきにくく、丈夫な身体を作ります。  
植物の成長に、水と日光が必要なように  
人間の身体にもなくてはならないものなのです。  
妊娠中の身体にとっても、同じことが言えます。  
身体を冷やさないこと、日常生活の中で日光を浴びる  
工夫をしてみましょう。  
運動と食事は、言うに及ばず、衣服で調整し、  
できるだけ天然素材のものを身につけるようにしましょう。  
ウールの腹巻やパンツ、靴下は、  
これからの季節妊婦さんには必須アイテムです。  
身体が冷えてくると、おなかが張りやすく、早産の危険も  
出てきます。  
循環が悪くなるので、便秘にもなりやすく様々な症状が  
出てきます。  
家の中の空調も大切です。  
寒いからとエアコンをつけても、暖かい空気が上に行き  
足元が冷えていることがあります。  
時々換気をしながら、扇風機を上に向けて  
空気が循環するように工夫してみましょう。  
家の中をいつもきれいに掃除し、快適な環境を作ること  
は、免疫力を上げ風邪防止にもなります。  
さあ、今日はお天気!! 思いっきり洗濯をして、窓を開けて  
掃除をしたら、お散歩に出かけましょう。  
お砂場セットを持って、秋の澄んだ青空のもとたくさん  
お外で遊びましょうね。  
お腹が空いたら、大きなおむすびが、何よりのごちそうです。  
丈夫な身体を作ること、日常の小さなことの積み重ね  
です。



## ◎親と子のつどいの広場 たんぽぽ◎

「助産師を囲んで話そう会」市原こずえ助産師  
たんぽぽでは、随時助産師相談が受けられますが、  
気軽に助産師とお話する場を作るために、  
輪になってお話を今月より開催  
いたします。ぜひお越しください♪

11/7(月) 13:00-14:00  
11/27(木) 10:30-11:30



## ～たんぽぽより休館のお知らせ～

11/9(水) スタッフ研修のため一日お休みです。  
ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願ひします

## 実習生の紹介

慶應義塾大学看護医療学部4年 助産学生の浅野、新井、  
江藤、山内です。10/17～28の2週間、山本助産院で実習さ  
せていただきました。妊婦健診、お産、産後入院、たんぽぽ、産着  
作り等でお母さんと赤ちゃん、ご家族とご一緒させていただ  
いた、大変貴重な2週間でした。お母さん方が、妊娠中から赤  
ちゃんのことを思ってご自身の体に向き合っていること、  
強い気持ちをもって赤ちゃんの力を信じ出産されていること、  
日々本当に大変ながらも赤ちゃんを愛おしく思い授乳をされ  
ていること、お母さん同士で助け合いながら、お母さん1人では  
なくみなさんで子育てをされていること、お母さん方のたく  
さんの愛を感じました。お母さん方もスタッフのみなさんもと  
てもあたたかい山本助産院で実習させていただけたこと、幸  
せに思っております。山本助産院での実習の学びを生かし、ご  
家族の始まり、お子さまの健やかな成長をサポートできる助  
産師を目指し、精一杯努力してまいります。最後となりますが、山  
本先生を始めとする助産師のみなさん、スタッフの方々、そして  
何より、私たち学生を快く引き受けてくださったお母さんと赤  
ちゃん、ご家族に心より感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

## ～あいあいクリスマス会のお知らせ

今年も一品持ち寄りバイキング形式でクリ  
スマス会を行います。妊婦さんも大歓迎!  
楽しいひと時を一緒に過ごしましょう♪



12月1日(木) 10:45～13:00  
六浦地区センター3階 大小会議室

<参加費> 1家族300円 おみやげ付き♪

### <持ち物>

- ・室内履き(靴の裏を雑巾で拭いてもOK)
- ・食器(お皿、箸、ケーキ用フォーク等)
- ・持ち寄り一品(主食、おかず、デザートなど  
5～6人分が目安です)、

& 取り分け用箸、スプーンなど

- ※食事前には帰られる方は必要ありません
- ・ご自分の飲み物(マイカップは不要です)
- ・必要な方はお子さんの食べ物・敷物

どなたでも参加できます。ぜひお友達をお誘  
いあわせのうえ、いらしてください。



予約制です 11/28(月)までに、  
山本助産院(045-788-6601)または  
長澤(marisuke0214@pdx.ne.jp)まで  
どうぞ!

## ☆スタッフ募集☆

あいあい倶楽部では、クリスマス会をお手  
伝いして下さるスタッフを大募集中です!  
和気あいあいと楽しく一緒にイベントを  
作り上げませんか? お子様連れ大歓迎!  
「できることを、できる人がやる」をモットー  
に活動しています。

こちらのお問い合わせ、申し込みも  
山本助産院もしくは長澤までどうぞ♪