

# 山本助産院だより

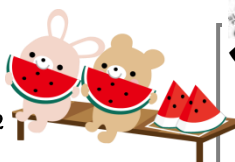
2017. 8

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21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。  
この時期に流行する病気、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.69 夏はて予防のネバネバご飯

連日の暑さで食欲が落ちてしまう方にお勧めのネバネバご飯です。

納豆は、ねばねばの代表格で、食物繊維が多く含まれ腸内環境を整えてくれます。

また女性ホルモンに似た大豆イソフラボンが摂取できるので、生理不順や更年期障害などの

ホルモンバランスの乱れている方は、積極的に摂りましょう。オクラには、腸の働きを活発にして排便を促す効果のあるペクチンが豊富に含まれています。

更に脂肪の吸収を抑えたり抗酸化作用やビタミンによるダイエットや美肌効果があります。

キノコの中でも群を抜いて粘るのはナメコです。トレハロースが含まれているため美肌効果抜群です。

むくみや高血圧、ストレスを予防する効果もあります。

このように粘りのある食材は、数種類を和えれば良いだけなので何でもOKです。

納豆を和えて、山芋を擂り、オクラ、あしたば、ツルムラサキ、ナメコは、さっと湯がいて刻みます。

めかぶ、なめ茸は、出来合のものがOKです。

何種類かの粘り気のある食材に削り節と麺つゆをお好みで入れ混ぜ合わせます。

温かいご飯の上になっぷりとかけ、最後に万能ネギともみ海苔をのせたらできあがりです。

真ん中に温泉卵をのせれば、夏はて防止ご飯のできあがりです。



子どもも大人も、美味しくてもりもり食べられます。

これらのネバネバ食材は、うどんにもパスタにも合いますから是非お試しください。

## ○プール○

今年もたんぼぼに夏がやって来ました!  
イベントのない時は、天候をみながらプールを行います。駐車場の日陰で行うので、紫外線の心配もなく楽しめます。

おむつの取れてないお子さんでも、水遊び用おむつ着用で入れます。たんぼぼにも用意があります(有料)。ぜひ、遊びに来てください!

※8/9(水)手作りの日は、うちわ作りです。

お子さんに喜ばれるかわいいうちわを作ります

材料費 100円です。



## 研修生より

7月24日(月)から5日間、短期企業等派遣研修でお世話になっている田中 淳子と申します。普段は、横浜市立並木中学校の副校長として仕事をしています。

山本助産院で、新生児を抱かせていただいた時、1つの命が誕生することは本当に大変なことであること、そしてその命はかけがえのない尊いものであることを改めて実感しました。また、様々なことに戸惑いながらも休む間もなく育児を頑張っているお母さん方の姿にも触れることができました。たんぼぼ広場やスプレー作りなどにも参加させていただき、多くの出会いもありました。

中学生になると反抗期を迎え、家族に対してなかなか素直になれないことも多くなります。そんな子どもたちに、たくさんの人に祝福されて産まれてきたこと、夜も寝ずに育ててくれた家族のこと、かけがえのない自分の命を大切にしてほしいことを伝えていきたいと強く感じた5日間でした。

## ママたちの文化祭2017

ママたちの文化祭の日程が決定しました!  
11/18(土)10:30-15:00 です。

今年の文化祭は「ちびっこブース」「マルシェ」「イベントブース」の三本柱で、体験して、買って食べて、観て聴いて、と楽しさ満載の企画が進んでいます!

スタッフもまだまだ大募集中☆これから参加でも大丈夫!ちびっこブースの企画、装飾、調理、保育、受付等、やってみたいものがありましたら、お声かけください。当日のみ、準備のみのお手伝いも歓迎です。

また、手作り品の出品をしたい方、ぜひスタッフとして参加してください!  
プレイベントも企画中です。お楽しみに!

## 助産師による育児講座

月に1回たんぼぼにて 助産師スタッフが交代で育児講座を行っています。

おっぱいの話、離乳食のこと、応急処置、災害対策、助産師ならではの視点で、赤ちゃんや子どもたちとの生活で、ちょっと知りたい、知っておきたい話をします。参加費無料です。

8月は、24日(木)10:30-11:30

高橋景子助産師による「家庭内事故」です。転落、誤飲、火傷、溺水など…家の中にも危険がたくさんあります。事故を避けるためにどうしたら、良いのか、体験談も交えつつ、みんなで考えたいと思います。

ママたちの気になるテーマも募集中です!

