

# 山本助産院だより

## \*詩子のつぶやき\*vol.73

### 笑・み・ト・レ

先日、スマイルコンシェルジュの「たきれいこ」さんの講演を聴く機会がありました。

たきさんの笑顔が素晴らしくて、一瞬で気持ちや和みました。

「笑みトレ」とは、笑顔トレーニングのことです。

初めての場所や初めて会う方には、少しばかり緊張が伴うと思いますがそこに笑顔があれば、一気に緊張がほぐれてくると思います。自分が迎える側になったときも、満面の笑顔で迎えてあげましょう。相手の方は、ホッと安心してすると同時に癒やされるに違いありません。

笑顔がきれいに自然に出るようになるためには、コツがあるようです。そして意識してトレーニングすることで、より素敵な笑顔になります。できれば、数人でチャレンジしてみてください。

その場合は、恥ずかしがらないこと、童心にかえること、変化を好むことだそうです。

顔の表情筋をしっかりと動かして、弾けて笑顔作りをしてください。

- 1) スマホで、真顔と笑顔を撮影してみてください。
- 2) ういうい体操、思っきり口をすぼめて「う」次に「いー」ういういを続けます。5回
- 3) おかめひょっとこ運動:口に空気をいっぱいためて3秒キープ 3回唇と頬を**思っきり吸って**3秒キープ 3回
- 4) 唇をすぼめてミギ回し回、左回し 5回
- 5) 舌を口の中で回す、右回し5回、左回し 5回
- 6) 頬上げ1cm 唇を閉じ口角を**思っきり上げる** 5回
- 7) 前歯を6本から8本出してニッコリ  
さてさて、成果はいかがでしょうか?  
再度スマホで笑顔の写真を撮って見比べてみてください。  
満面の笑顔になりましたか?  
年末年始、色々な方にお目にかかる機会も多いことでしょう。  
あなたの笑顔が、場を和ませること間違いなしです。

2017. 12

236-0031

横浜市金沢区六浦 2-14-12

TEL 045-788-6601

http://yamamotojyosanin.com



お知らせ

◆12/7(木)10:30~六浦地区センターにて毎年恒例の「あいあいクリスマス会」を行います。

誰でも参加できる楽しいイベントです。大好評の持ち寄りランチビュッフェやゲームの時間、助産師たちとおしゃべりもできます。スタッフも募集中です! 詳しくは、HP やFB でチェックを♪

## たんぼぼ◎お楽しみ会◎



今年最後の日に「お楽しみ会」を行います。

12/21(木) 10:00~12:00 (予約制)

参加費500円 ケーキ・お茶・おみやげ付  
みんなで輪になって、ママたちもスタッフも一緒におしゃべりしましょう♪ ふだん来られてない方でも、初めての方でも大歓迎です。  
リコーダーコンサート&親子ライブもあります。申込み、お待ちしております!

~たんぼぼより 休館のお知らせ~

12/25(月)~1/8(月) は冬休みです。

新年は1/10(水)よりOPENします。

## 実習生より

こんにちは。昭和大学助産学専攻科の内海香苗です。11月27日~12月1日までの5日間、山本助産で実習をさせていただき、妊産婦さんやそのご家族、山本助産院で働く、スタッフの皆さんから多くのことを学ぶことができました。

普段は大学病院で実習をしていて、そこでは妊産婦さんは緊張している様子でした。しかし助産院の妊婦健診や母乳外来での妊産婦さんやそのご家族は緊張感なく、安心して柔らかな表情や笑顔で過ごしている姿を見て素敵だなと感じました。助産師さんの妊産婦さんやご家族に寄り添った声掛けやちょっとした気遣い、妊産婦さんとその家族を大切にしていくという思いが原点になっているのを見て、感じ、学ぶことができました。

私は来年から助産師として大学病院で働きます。産婦さんにご家族の気持ちに寄り添い、安心感や満足感を与えられる素敵な助産師になれるよう、山本助産院で学んだことを活かして頑張っていきたいと思います。

## マタニティクラスあいあい

マタニティクラス“あいあい”4回コースに参加された方の感想です

「今回三回目の妊娠で初めて“あいあい”に参加させて頂きました。

受講する前は、「三回目だし、今更学ぶことがあるのかな?」と思っていた部分もありましたが、三回目にして初めて知ることが多々ありました。

教科書に沿ってグラグラグ進むマタニティクラスでは無く、参加者全員で声を出し合い、いろんな妊娠を知ることのできる場でした。

ママ友の少ない私に、この“あいあい”で友達ができました。産後も助け合っていけるといいな♪ ありがとうございます!」

妊娠中からママ友ができると心強いですね! 他院でのお産予定の方でも是非ご参加ください。

## ~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。

12/4(月) アロママッサージ (小高五月)

12/20(水) アロママッサージ (小高五月)

12/13(水) アロママッサージ (小澤麻紀)

12/14(木) リフレクソロジー (長谷川、市場)

12/18(月) こころ整体

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。