

山本助産院だより

2011. 12

236-0031
横浜市金沢区六浦 2-14-12
TEL 045-788-6601
<http://www1.seaple.icc.ne.jp/utako-y/>



お知らせ

12月8日(木)あいあい倶楽部クリスマス会を開催します。どなたでも歓迎です!お誘いあわせの遊びにいらしてください♪詳しくはHPをごらんください♪

* 詩子のつぶやき *

ラオスのビエンチャンから車で35kmほどのところにあるポンカム小学校を訪問し机や椅子、校舎の電気配線、教科書やノート、サッカーボール、おもちゃなどを寄贈してきました。ロータリークラブで行っている国際支援活動なのですが、私たちを迎えてくれたのは、かろうじて壁と屋根のある校舎で学ぶ大勢の子供達の大合唱でした。

村中の人たちの暖かいおもてなしと子供達の屈託のない素晴らしい笑顔の歓迎に優しさや愛を沢山いただきました。帰国の翌日、私にとって4人目の孫が誕生しました。暖かい部屋、柔らかいベッドの上で家族に見守られ元気に生まれてきました。

私たちの支援が少しでもお役に立って世界中の子供たちが、愛され健やかに育ってほしいと願わずにられません。

11月18日 孫誕生の日に感謝して 山本詩子

かんたん煮リンゴ

材料) リンゴ(紅玉がおすすめ)
塩、バター少々、シナモン

作り方) ①リンゴを1cm程度の厚さに切る
(気にならなければ皮つきでOK)

②濃い目の塩水にくぐらせる

③バターをひいたフライパンに重ねたように並べる

④くたっとするまで火を通す

⑤お好みでシナモンパウダーをふる
できあがり♡

高橋景子助産師より

ウムカラ

を養うEX



「骨盤サクル」も2

妊娠週数にかかわらず、妊婦さんで腰の痛み。とても多いから腰の痛み。ホルモンのバランスがかわること、ゆわけて妊娠後期では姿勢が悪く(反り腰)なることが原因です。まず、血行を良くすることが大切。

腰痛を予防はう!!

助産院レシピ

じゃがいものみそ煮

(材料)

じゃがいも、みそ、砂糖、ごま油、

ほっくり
美味しい



(作り方)

①じゃがいもを良く洗い、皮付きのまま鍋に入れ、ごま油で炒める。

②じゃがいもがかかぶるくらいの水を入れ、みそと砂糖(1:1)も入れて煮込む。

③柔らかくなったら、水分をとばして鍋を回りながら煮汁をからめる。

～ できあがり!

ハッピーバースサロンのクラス紹介



インファントマッサージ

インファントとは、乳幼児を意味します。このマッサージは、親子の絆づくりとして大きくなってからもずっと覚えてほしいマッサージです。目指すは思春期まで! 合言葉は「マッサージしていいですか?」お子さんを一人の人として尊重していますよと伝えます。ぜひ一緒に「育児」を楽しみましょう。手づくりナチュラルスイーツ付きでお待ちしています。 猪俣真理子