

山本助産院だより

2012

2012. 1

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

いよいよ年の瀬も近づいてまいりました。3 月には東日本大震災にみまわれ多くの教訓を残す年になったと思います。被災され方々の一日も早い復興をお祈りいたします。2012 年が皆様にとって笑顔の多い年となりますように！

* 詩子のつぶやき * 「親の恩は子に返す」

28 年前に里帰りして長男を産んだ時、私の母は 49 歳でした。次男と三男のときも、お産の度に母に面倒を見てもらいました。

十分に体力のある母は、張り切って家事一切を引き受けてくれたので私は産後の身体をゆっくりと癒し至福の時を過ごすことができたのです。

「お世話になるばかりで何の親孝行もできないね」と言う私に母は「親からの恩は子に返すものよ」と言うのが口癖でした。

いつしか時は流れ、私にも元気な孫娘が授かりました。

息子夫婦が、我が子を慈しみ大切に育てている様子を見るにつけほほえましく幸せな気持ちになります。

親の恩は子に返す……母の言葉を思い出しています。

★助産師 KEIKO のお菓子教室★

かんたん おやつレシピ No.2

ヨーグルトクリーム

- ① プレーンヨーグルト 500ml と、ついてる粉砂糖をよく混ぜ合わせる
- ② ストナー or ざるにキッチンペーパーを敷き ① を入れて水気をきる
- ③ 冷蔵庫で 1 晩 あったヨーグルトのできあがり

＜アレンジ＞

- ♡ パンやケーキに塗ったり
 - ♡ 牛乳にひたしたボスケットにサンドイック 1 晩 おくと いとろしたお菓子に変身!!
- カロリーが気になる方おススメ

エクササイズ講師 藤田 麻里

産む力をつける EX

便秘を予防する骨盤周りのエクササイズ

1. 足を伸ばしすわり、肩幅くらいに開きます。(お尻が痛いようなら、スクワットも使えます)

2. ゆっくりと呼吸をしなからお尻を交互に床から離します。

血行がよくなり、スリムです!

テレビは見ながらOK! 好きな音楽聴きながらOK!

助産院レシピ

長芋豆腐

わさび醤油かポン酢をかけてどうぞ♪



(材料)

長イモ、塩、油

(作り方)

- ① 長芋は皮をむいてすりおろし、塩を少々入れる。
- ② 熱したフライパンに油を入れ、①を入れる。
- ③ 中火にし、長芋の粘り気が出るまで、さいばしでかき混ぜる
- ④ 長芋がまとまってきたら、バットにあげ、冷蔵庫で冷やす。

～ できあがり!

ハッピーバースサロンのクラス紹介

女王様さんのお父孝女室

※2月曜 10:30～



お父孝女室では、セルフケアで女王様妊娠中の1年計画を整えるための、(まんわりやさしいお父の)方法をお伝えしています。担当の平自身も女王様妊娠中、疲れてくみかひどい時など、お父には、ずいぶん目かけられました。お1人お1人の1年計画に合ったつばもお父さんしています。女王様を本気に、(健康管理の1つとしてお父を身につけてみませんか?) どうぞ、お気軽におこしください。おまちしています!!

担当: 里子口直子(鍼灸師)

1月は 30(日) 10:30～12:00 の開1催です