

# 山本助産院だより



236-0031 2012. 2  
 横浜市金沢区六浦 2-14-12  
 TEL 045-788-6601  
 http://www1.seaple.icc.ne.jp/utako-y/

## \* 詩子のつぶやき \* 謹賀新年 絆

それぞれの思いを胸に年が明けました。東日本大地震は、驚愕の出来事で日本のみならず世界中の人たちが心を痛めました。おりしも3月11日は父の満80歳の誕生日でその数日後に息を引き取りました。昨年は大切な人達との悲しい別れの年でもありました。父は、私が助産院を始めるときに一番反対しましたが、心配しながら一番応援してくれた人でもありました。

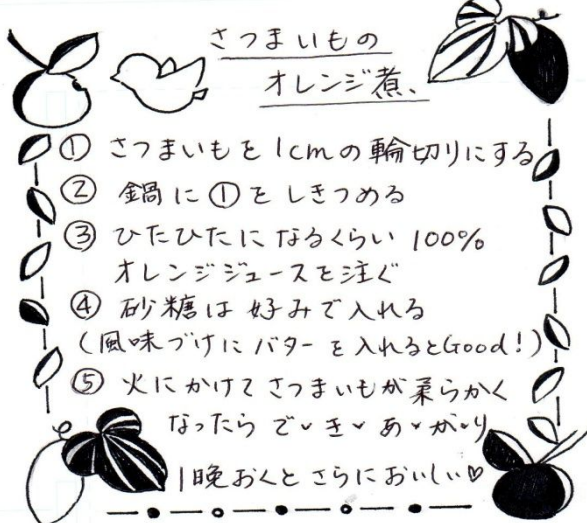
長年お世話になった茶道の師匠には茶の湯の心と共に日常の所作を美しくといった基本を教わりました。私が今あるのは、支えてくださった方々のお蔭です。感謝・感謝。

東北の復興を願いつつ、私たちにできることは何かを考え、できることから行動に移していきましょう。これからまだまだ長い支援が必要なことでしょう。

みんなで力を合わせて支えあっていきましょう。絆.....今一度私たちの心に刻むべき大切な言葉を教えていただきました。

## ★助産師 KEIKO のお菓子教室★

さつまいもの  
オレンジ煮



- ① さつまいもを1cmの輪切りにする
- ② 鍋に①をしきつめる
- ③ ひたひたにひくくらい100%オレンジジュースを注ぐ
- ④ 砂糖は好みで入れる  
(風味づけにバターを入れるとGood!)
- ⑤ 火にかけてさつまいもが柔らかくなったらごきあがり

| 晩おくとさらにおいしい |

### 産む知ラモつけるEX エクササイズ No.4

ハムストリング(太もも裏側)ストレッチ

後期にはばらばら「足のつり」や「むくみ」さらに「腰痛」も予防はば。

片足をのばし、息を吐きながら上半身を前に倒します。

背筋の力を抜いて、お尻がぶらぶらぶらぶら、足を伸ばす。



エクササイズ担当 藤田麻里講師

## 助産院レシピ

### そば茶ごはん

いつものご飯にあきたらちよっとひと手間!

(材料) そば茶・ごはん・塩・水



(作り方) ご飯を炊くときにそば茶と塩(少量)を入れて炊くだけ!  
 そば茶は1合で大きじ1杯程度。

### ★One point★

お塩にこだわったり、土鍋や圧力鍋で炊くとさらに美味しいですよ♪

【予告】4月下旬に毎年恒例「食の会」を開催します。皆さんで季節の食べ物をつくる喜び・食べる喜びを楽しみませんか?(会費¥2500) また詳細は追ってご案内いたします☆

## お知らせ


3/7(水)9-14時、助産院にて料理教室を開催します。メニューは肉まん・杏仁豆腐・おからです。講師の南齊あき先生をお招きして行います。参加費は¥4000です。参加希望のかたはお気軽にお声かけください!

## スタッフの日々

~高橋景子編~

自称体育会系の私。OFF日には、アスリートに変身します。平日は1人、週末は学童の保護者&子供達と走ります。インドレオンも感じながら頭の中を真っ白にして走るのは爽快です。お陰で腰痛をおこさなくなったり、風邪をひきにくくなりました。仲間がいると励みになり続けれられていると思います。

東京国際マラソン出場とまでは言いませんが3月の三浦国際マラソンで5km完走とめざまし。海の公園で見かけたら声をかけて下さい♡



## ハッピーバースサロンのクラス紹介

ママのための

### あいあい倶楽部

詳しくは裏を見てね!

小さい子を抱えて毎日がんばっているママたちに、ホッと一息つける場を提供したい、という思いで始めて、10年になりました。

各種イベントを楽しんでいただくことはもちろん、育児の中でしんどいこと、悩んでいることをみんなで共感したり、先輩ママのアドバイスをもらったり、という場になるといいなと思っています。当院以外の方も、もちろん大歓迎!! おひとりでも、気軽に遊びにいらしてくださいね♪

