

山本助産院だより

2012. 5

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

お知らせ

5/27(日)映画「うまれる」の自主上映会、たくさんのお問い合わせをいただきありがとうございました。おかげ様で定員になりましたので、申込みを締め切りました。

* 詩子のつぶやき *



Vol.7 春一番の到来物

毎年春になると福岡に住む友人から大きな筍がどっさり送られてくる。自宅の裏山に竹林があるのだそう。親切にも米ぬかまで一緒に添えられている。スーパーに筍が並び始めると友人の顔が浮かび、そろそろかなと心待ちにしてしまう。恒例となって30年近くになるだろうか。さっそく大なべを用意してぐつぐつあく抜きをするのだが、新鮮な筍ゆえほとんど苦味もなく、茹でたてはほっくりとして実に美味しい。竹の子ご飯、若竹煮、焼き筍、穂先のお吸い物、青椒肉絲と余すところなく美味しくいただく。友よありがとう。春にはもう一仕事、露味噌や伽羅露作りで大忙しだ。自家製味噌は上出来の仕上がりで、庄内平野で採れた露の薑が送られてくるとすぐさま露の薑味噌をつくる。入院の方々には、筍や露味噌尽くして春を存分に味わっていただく。この季節だけの旬のものをいただきながら感謝しつつ至福の時を味わう。そうそう、庭先には鳥からの贈り物……山椒の木も若葉が芽吹き始めたようだ。春に感謝・感謝!!

スタッフな日々～勝又和美編～

暖かな日がふえてきましたね。
最近趣味のカメラを片手にお出かけすることが楽しみです。
先月は京都に行き桜を撮ってきました。
助産院でも、お産の時、沐浴、産後の輝くママ、パパ、ベビーの瞬間をおさめています。
皆さんのベストショットいただきます！
うふっ。☆助産師勝又の癒しのひとときです☆

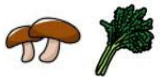


♪ 助産院 レシピ

春菊と生しいたけのポン酢あえ

【材料】春菊、生しいたけ、油揚げ、ポン酢

- ① 春菊は(生でOK!)4cm程度にざく切りにする
 - ② 生しいたけと油揚げをグリルで焼く
 - ③ ①と②をポン酢であえる
- 7ポイント** 油揚げはパリッと焼くとおいしいです♪



☆助産師 KEIKO のお菓子教室☆

とうふだんごのごまソース

- ① 白玉粉に絹豆腐を混ぜて「耳たぶ」程のかたさにまとめる。足りなければ水を加える
- ② 熱湯に入れる。ういてきたらザルに上げる
- ③ ごまソース→ねりごまにお湯をくわえトロットするまで混ぜる。好みではろみつと塩少々を入れる
だんごにかけてできあがり

「産む力をつけるEXインササイズ」

肩のトレーニング

上半身の血行を良くする事は、母乳育児のためにとても大切なこと。いつでも気軽にできるトレーニングです。座ることもできますし、両手で同時に行うことも可能です。楽な呼吸と一緒に、60分をゆるやかに下す。<インササイズ担当 不二花>

③ マタニティクラス あいあい

- 担当助産師の高橋景子です。♡
- あいあいは始まって今年で14年目
- 延べ950名の方に受講していただきました♡
- 助産院一の長寿クラスになりました。
- みなさまに感謝です。そしてこれからも♡
- 和気あいあいのあしべりの中から
- 『育児が楽しくなる仲間づくり』と♡
- 応援していきます♡

