

山本助産院だより

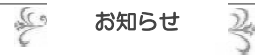
2012. 6

236-0031

横浜市金沢区六浦 2-14-12

TEL 045-788-6601

http://www1.seapple.icc.ne.jp/uta



お知らせ

5/27 うまれる上映館お陰様で無事終了しました。素敵な会となりました。
6/29 (金)10:30-12:30、あいあい倶楽部のフリーマーケットが地下スタジオにて開催されます。子供用品中心に雑貨なども出品します。エコバックと靴用のビニール袋持参の上お越しください。当日は駐車場が混み合いますので、公共交通機関でいらしてください。

* 詩子のつぶやき *

Vol. 8

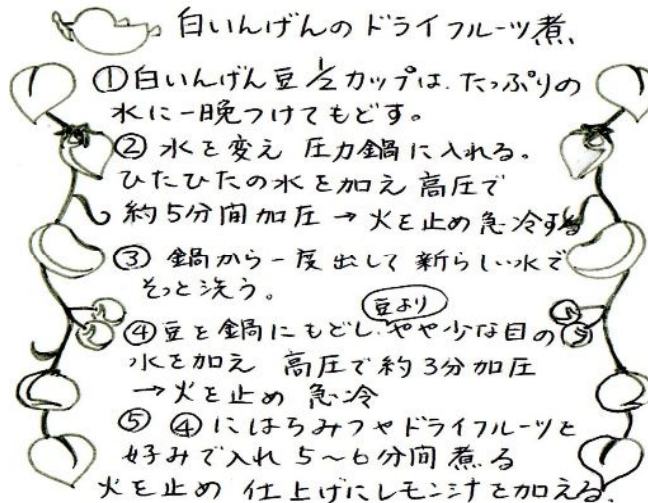


先日実家の母が久しぶりに横浜へ遊びに来ました。脳梗塞を3回も繰り返しましたが、幸いにも言語障害や麻痺などが残らず元気になっています。若いころから、とてもお洒落で快活な母でしたが最近めっきり老け込んでどこかへ行きたい意欲や何かほしいと言った意欲がすっかり減退してきた様子です。お風呂に入るのが面倒になったり、着替えも同じものをずっと着ていたり好きなものはかりを食べようとする。ふと「手紙」～親愛なる子供たちへ～が思い出されました。

年老いた私がある日 今までの私と違ってたととしても
どうかそのままの私をことごとく理解して欲しい
私が服の上に食べ物をこぼしても 靴ひもを結び忘れても
あなたに色んなことを教えたように見守って欲しい
あなたと話す時 同じ話を何度も何度も繰り返しても
その結末をどうかさえずらずにうなずいて欲しい
あなたにせがまれて繰り返し読んだ絵本のあなたかたな結末は
いつも同じでも私の心を平和にしてくれた
悲しい事ではないんだ 消え去ってゆくように見える私の心へと
励ましのまなざしを向けて欲しい
楽しいひと時に 私を思わず下着を濡らしてしまったり
お風呂に入るのを嫌がる時には思い出して欲しい
あなたを追い回し 何度も着替えさせたり ささまざまな理由をつけて
嫌がるあなたとお風呂に入った 懐かしい日のことを
悲しいことではないんだ 旅立ちの前の準備をしている私に
祝福の祈りを捧げて欲しい
いずれ歯も弱り 飲み込むことさえ出来なくなるかも知れない
足も衰えて立ち上がることも出来なくなるかも知れない
あなたか 弱い足で立ち上がろうと私に助けを求めたように
よろめく私に どうかあなたの手を握らせてほしい
私の姿を見て悲しんだり 自分が無力だと思わないで欲しい
あなたを抱きしめる力がないのを知るのはつらい事だけれど
私を理解して支えてくれる心だけを持っていて欲しい
きっとそれだけでそれだけで 私には勇気が湧いてくるのです
あなたの人生の始まりに私がしっかりと付き添ったように
私の人生の終わりに少しだけ付き添ってほしい
あなたが生まれたことで私が受けた多くの喜びと
あなたに対する変わらぬ愛を持って笑顔で答えたい
私の子供たちへ
愛する子供たちへ



☆助産師 KEIKO のお菓子教室☆



白いんげんのドライフルーツ煮、

- ① 白いんげん豆 1/2カップは、たっぷりの水に一日つけてもどす。
- ② 水を変え 圧力鍋に入れる。ひたひたの水を加え 高压で約5分間加圧 → 火を止め急冷する
- ③ 鍋から一度出して 新しく水でよく洗う。
- ④ 豆を鍋にもどし、^{豆おろし} やや少目の水を加え 高压で約3分加圧 → 火を止め 急冷
- ⑤ ④ にほろみフヤドライフルーツと好みで入れ 5～6分間煮る 火を止め 仕上げにレモン汁を加える。

♪ 助産院 レシピ ♪



切干大根の炒め煮

【材料】切干大根、干しいたけ、にんじん、油揚げ

☆干しいたけは前日に水で戻しておく

- ① 切干大根は水ですっきり洗い、ざるにあげておく
- ② 干しいたけ、にんじん、油揚げを千切りにする
- ③ 鍋にごま油を入れ、①の切干大根をよ〜く炒め、②を入れ更に炒める
- ④ ひたひたになるくらいの水を入れ、白だし、しょうゆ、みりん、酒で味を整える

結婚して名前が変わりました

スタッフな日々～篠原(稲見)枝里子編～

少しずつ季節が夏に向かっていきますね。私は夜助産院に泊まることが多いのですが、晴れた日の朝一番、窓を開けるひとときが何とも心地よくて好きな時間です。助産院には入院さんのお部屋にも、バルコニーにも綺麗なお花がたくさん植えてあります。お掃除の清水さんがいつも陰で愛情いっぱい手入れしてくれているお陰です。ぜひ健診の折にでも、ちらっと外をのぞいてみてください。1階の助産院のガーデンをみると、きっとちょっぴりしあわせな気持ちになれるはずですよ。



ハッピーバースサロンのクラス紹介

ヨーガクラス yoga

ヨーガ担当の助産師・岡本久仁子です。マタニティヨーガはゆっくりと身体を動かし深い呼吸を繰り返します。気持ち落ち着き、身体力をふんわりと抜くことが自然と身につきます。それはお産の時にまさに役立つものなのです。

産後のヨーガは赤ちゃんと一緒にどうぞ。育児で頑張るママたちの身体と気持ちをほぐします。身体が硬くても大丈夫！いつでもどこでも誰でもできるのがヨーガの良いところ！自分のペースでじんわりと身体を伸ばしてみましょう。

ひとりでも多くの方に、ヨーガの心地よさを味わっていただきたいので、どうぞお気軽にご参加くださいね。

予約お待ちしております(予約ノートに記入)

岡本にメールください

kunipip@ezweb.ne.jp

★7月から篠原のヨーガクラスもはじまります
よろしくお祈りします。

