

山本助産院だより

2012. 11

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

11月8日(木)①13:30~②14:30~、年内最後の乳児健診です。対象月のお子さんがいましたら、ぜひご参加ください♪
また、このたびフェイスブックに山本助産院ページを立ち上げる予定です。よかったら見てくださいね。いろいろ発信していきます!

詩子のつぶやき

Val.13.不思議な話

朝比奈切通しを通り鎌倉まで行くルートで妊婦さんの「歩こう会」を企画しました。前日の雨が嘘のように晴れた気持ちの良い秋晴れの中、妊婦さん3人と助産院スタッフ、学生の総勢9名で散策してきました。途中熊野神社に立ち寄り安産祈願をしたのですが、しばらくすると助産院から「陣痛が始まって入院した方がいて、お産になりそうです」という電話が入りました。学生と助産師の2名が助産院に引き返しましたが、私はなぜかそのお産がすこぶる安産になると思えました。

(無事に元気な女の子が誕生しました)

皆さんを是非ご案内したい所があり、鎌倉浄妙寺を訪ね、庭の木々を眺めながら、お抹茶をいただくことができる喜泉庵という素敵な茶室に立ち寄りました。

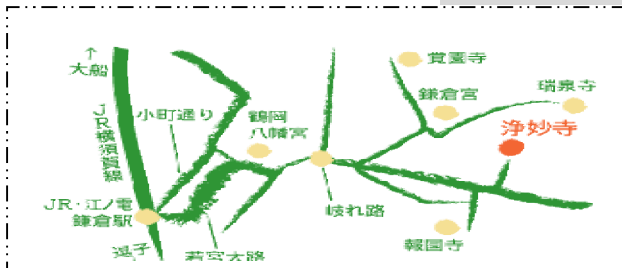
ふと床の間に目をやると・・・赤ちゃんのまん丸い優しいお顔のお軸が掛かっており、お顔の横に天真とニ文字だけ書いてある、何とも優しい掛け軸です。この軸は、15年程前初めて喜泉庵を訪れたときにもかけてあり、まるで助産師である私を迎えているようで、その後何度も掛け軸を見に行きました。その茶室に座り、庭を眺めているだけで心が落ち着いて安産を導いていただいているように感じたからです。なんだか不思議なほど心が安らぎましたので、43歳で私はとうとうそのお寺にお墓を置かせていただくことになりました。お抹茶を供してくださった方に「私は、このお軸が大好きなご縁で10数年前にこのお寺にお墓をもたせていただきました。」と話したら「このお軸は、先ほど住職が、たまにはこれを掛けてみようかと掛け替えはばかりなのです。私はここにきて4年になるのですが、初めて見たお軸です」と言うではありませんか。なんと不思議な・・・安産を願う妊婦さんを待っていたかのように、私たちの到着に合わせて掛け軸が変わったなんて・・・何とも不思議な出来事でした。

ご住職様ありがとうございます・・・安産を祈願し帰路につきました。

浄妙寺は臨済宗建長寺派のお寺で鎌倉五山のひとつで源頼朝の忠臣であった足利義兼が開創した由緒あるお寺です。浄妙寺境内の高台に80年の歴史を刻んだ洋館を改装したカフェがあります。

石窯で焼くパンはとてもおいしくて、お寺にあるイングリッシュガーデンは一見の価値あります。秋晴れの中、ぜひ浄妙寺喜泉庵を訪ねて「赤ちゃんのお軸」を見に行ってみてください。

不思議なほど心穏やかになります。 ↓アクセスは浄妙寺



鍼灸師の伝えるワンポイント養生

東洋医学は気候や環境と調和しながら、その人が本来持つ治癒力を伸ばす医学です。そのため、気候とうまく付き合うことが元気に過ごすためのポイントになってきます。秋は、「乾燥」の季節です。乾燥との付き合い方について、先月より、細かく具体的にご紹介したいと思います。まずのどの乾燥対策です。温かい水分をこまめに少しずつとり、のどを潤すようにすることが大切です。風邪予防にもつながります。また、お肌には、お風呂上がりには、すぐに化粧水などで水分を補った後、すぐクリームやオイルなどの油性のもので、ふたをして保湿をすると、乾燥を防ぐことができます。妊娠線やおなかのかゆみが気になる方にもおすすめです。ほんの5分でも、ご自分の肌に触れ、その時々状態を感じる時間を持つことも心身ともに、とても大事なケアになります。薬膳では、潤滑性質が強いとされているのが、梨やレンコンです。基本的に季節の旬な食材は、その時期の体に合っています。さつまいもや、きのこ、銀杏などもいいですね。秋の味覚を楽しんで、元気に秋を過ごしましょう。

野口直子(鍼灸師)

助産院
レシピ

こんにやくとパプリカの

ぴり辛いため

【材料】こんにやく、パプリカ(赤・黄)ピーマン、ごま油、白だし、砂糖、醤油、酒、七味唐辛子

作り方:①こんにやくはアク抜きをして一口大に手でちぎる②パプリカ、ピーマンは3cm角に切る③こんにやくをごま油でいため、次にパプリカ、ピーマンを加える④白だし、砂糖、醤油、酒で味付けし、好みで七味唐辛子をかける

☆スタッフな日々☆ 中村悦子編



はじめまして、ならぬ2度目まして?
10月より月に何度か夜勤をさせていただいています助産師の中村悦子です。

以前こちらで(ときどき)働かせていただいていた。その頃お産でお会いした皆さんに、また再会できるのではないかとわくわく。もちろん、新たな出会いにもときどき、胸躍っています。

こちらを去って2年間アフリカにおりました。心温まる助産院、妊産婦さんの穏やかな笑顔、幸せに満ちやうたり流れる時間。この愛おしい空間に戻ってこられたことに感謝しています。日本再適応訓練中にて不慮ではありますが、どうぞよろしくお願いいたします。

