山本助産院だより

2013. 01

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

お知らせ

皆様どんな年末年始でしたか？今年も山本助産院スタッフ一同心をこめてお母さんや赤ちゃん達とのふれあいを大切にしていきたいと思います。よろしくお願いいたします。
今月は乳児健診が１月 17 日 13:00 からあります。対象月のお子さんはぜひご参加ください。（電話予約も受け付けています）

＊詩子のつぶやき＊

Val.14.ラオスポンカム小学校訪問　part2

昨年に続き、横浜金沢ロータリークラブの国際奉仕活動としてラオスのビエンチャンから南に 35 キロほどのところにあるポンカム小学校に行ってきました。学用品やパソコン、壊れた屋根の修理に使うトタンなどを届けに２度目の訪問です。昨年持参したサッカーボールで、子供たちは毎日サッカーの練習をしたそうで、成果が出たのか地域のサッカー大会で２位になったそうです。折り紙をしたことがない子供たちに鶴の折り方を教えてきたら、その後のお便り写真には、教室の天井に沢山の折り鶴がぶら下げてありました。教育や教材がいかに大切なことか・・・・・思い知らされました。

２度目の訪問でもあり、今年も先生方や子供たちが、笑顔で私たちを温かく迎えてくれて覚えてくれていていたのは大変嬉しいことでした。村を上げての大歓迎とラオス政府からの感謝状をいただき、そのことがラオス新聞にも掲載されました。

見るもの聞くことが物珍しい昨年とは違って、少しばかり見えてきたことがありました。私たちを出迎えてくれた子供たちのきらめくような瞳に癒されつつ、何か不思議な光景があります。それは、先生や私たち来賓を前に、おやつを食べている子供たちが数人いて、食べ終わった袋をポイポイとその場に捨てるので校庭はゴミだらけです。日本の学校にはない驚きの光景が広がっています。今回は、昨年よりも長く、子供たちと遊ぶ時間をとりました。竹とんぼやドッチボールの仕方、リコーダーの演奏、自転車乗り、どれも楽しく子供たちも大はしゃぎです。私は大きな声で言いました「みんなでごみを拾おうよ」すると子供たちは、大きなかごや袋の中にごみを集めて、校舎の周りもグランドもあっという間にきれいになりました。そして「ごみはごみ箱に捨てようね。ごみを拾おうね」とお話してきました。帰り際、先生達にも「ごみはごみ箱に捨てること」をお願いしてきました。しかしラオスの大人たちも食事をしたその場にごみをポイポイと捨てているので、子供たちに教えられるでしょうか？前途多難!!マナーを植え付けていくことは至難の業のようです。純粋な子供たちだからこそ覚えてくれる沢山のことを大人たちは、どう伝えられるのでしょうか？でも、変わっていける余白が大切!!ポンカム小学校のこれからが楽しみです。

鍼灸師の伝えるワンポイント養生～野口直子

年末年始はいかがお過ごしでしたか？イベントが盛りだくさんだった方も多いのではと思います。インフルエンザや胃腸炎などを患ったご家族の看病などでお疲れの方もいらっしゃるかもしれませんね。そんな時におすすめなのが、胃腸を休めるおかゆです。1 月 7 日の朝の七草粥は、祝膳や祝酒で弱った胃腸を休めるための伝統的な習慣ですが、その日だけではなく、ちょっと胃がもたれるな…と思った時には、ちょこちょこ取り入れて体を休めてあげましょう。また、この冬は、前評判どおりとても寒くなりました。寒さによって身体の陽気が阻害されると、気血の循環も悪くなり、冷え・痛み・しもやけなどの症状も出やすくなります。しもやけができてしまった方は、以下の対策がおすすめです。

●濡れたままにすると冷えるので、まめにふきとる
●カイロや温浴、湯たんぽなどを使い積極的に温める工夫をする
●クリームなどをつけながらマッサージをして血行をよくする
●ビタミン E の多い食材をとること（脂溶性ビタミンで、良質な植物油やナッツ類に多く含まれます。摂りすぎには注意ですが、薬膳でもくるみや黒ごま、落花生などは冬におすすめの食材です。）
●壊れてしまったり、程度がひどい時は、皮膚科の先生にご相談して、お薬も効果的に使いましょう。

2013 年もみなさまにとってよい年になりますように☆

☆スタッフな日々☆

～助産院スタッフ 2013 年の抱負～

院長・山本詩子
「原点に戻り、目指していることを明確にしていこう。助産院を始めたころのように、もっとお母さんたちと、たくさんお話ししたいな。心から笑い、泣き、心を痛めながら話を聞きたいな・・・・・そんな風に思います。」

岡本久仁子
「修士課程在学中につき、仕事と学業と母親業をフル回転で頑張る。」

伊藤充代
「今日できることを明日にのばさない。」

高橋景子
「マラソンで 10 km走る。1 か月に 1 冊読書。」

勝又和美
「笑顔を絶やさず幸せいっぱい。」

篠原枝里子
「日々の生活の中にもっと想像力と探究心を養う。」

中村悦子
「今を大切に生きる。」

小曽根秀実
「心身ともに穏やかに生活する。お産の支援は美しく！」

渡部優美
「入院生活をより快適にして頂くため、料理のレパートリーを増やす。」

長澤真里
「心を込めて暮らす。」

久保田千栄
「子どもから学ぼう！感動するこころ」

今年度もスタッフ一同
よろしくお願いいたします。