

# 山本助産院だより

2015. 4

236-0031  
横浜市金沢区六浦 2-14-12  
TEL 045-788-6601

<http://www1.seaple.icc.ne.jp/utako-y/>

お知らせ

◆藤田伸二医師による乳児健診が助産院地下であります。  
5月27日(木)①13時～②14時～  
15時から藤田先生を囲んでのQ&Aのコーナーがあります。  
料金は3000円(横浜市補助券の対象です)。  
予約は、助産院(045-まで)お待ちしております!

## \* 詩子のつぶやき \* vol.41

この時期になると、助産院で実習した学生から続々と卒業と国家試験合格のお知らせが届きます。メール・手紙・電話、わざわざ直接足を運んで挨拶に来てくれる学生までいます。

卒業して国家試験合格したから、助産師仲間になりますね。

嬉しい嬉しいお知らせです。

今日も聖路加を卒業した学生が二人、満面の笑顔で挨拶に来てくれました。就職先も決まり、前途洋々な感じの彼女たちは、エネルギーに満ち溢れ輝いて見えました。苦難を乗り越え6年もの歳月をかけて獲得したライセンスですから、この助産師という職業をずっと続けてほしいと思いました。

仕事を身につけるには、最初の3ヶ月が大切と言われるが、なぜ「3」という数字がキーになるかというと、人の細胞は、3ヶ月で入れ替わると言われているからです。

だから何か新しいことを始めたり、自分を変えようと思った時には、まずは3ヶ月頑張り続けてみると良いのだそうです。

その間に「変わるための努力をする細胞」が、どんどん生まれてきて、最初は、意識しながら続けていたことでも3ヶ月やり終えたときには、苦も無くできるようになるのです。

何十年と蓄積してきた人格や性格は、なかなかおそろれと変わるものではありませんが、意識して信念を持って3か月間続けることで、必ず変化がもたらされます。

安産を目指している妊婦さん、子育てに苦戦しているママさんたちも、まずは、3ヶ月を目標に頑張ってみてください。

結果は必ずついてきます。

私も運動しなければ……まずは3か月続けてみよう!!!



## 桜餅

<材料> (10個分)  
薄力粉 100g、白玉粉大2、  
砂糖大3、水1カップ、  
食紅少々、こしあん 300g

## <作り方>

- ①白玉粉をボールに入れ、水 1/2 カップを少しずつ入れながら、粒がなくなるまでよく混ぜる。溶けたら砂糖を入れる。
- ②残りの水 1/2 カップに食紅を入れる。
- ③①の中にふるった薄力粉を入れ、②を入れる。
- ④鉄板に薄く油をひき、③を入れて6×15cm にのばす。表面が透き通ったら、裏に返す。
- ⑤濡れ布巾の上におき、あんを包んで桜の葉を巻く。

詩子 cafe に出した  
お菓子のレシピです



## 食の会のお誘い



毎年恒例の「食の会」を今年も開催します。  
助産院ごはんレシピや簡単でおいしいお料理のコツを学びませんか?

参加者の皆さんで作ったお料理を食べた後、天気が良ければ詩子先生ご自宅に咲くモッコウバラを見ながらお茶の時間どうぞ♪

日にち: 2015年4月30日(木)  
10:00~13:30

参加費: 2500円

メニュー: 信田巻き、梅とパセリのご飯、彩り野菜のピーナツソース添えなど。

場所: 山本助産院 1F リビング

持ち物: エプロン、三角巾、ハンカチ、筆記用具

申し込み先: 山本助産院(Tel045-788-6601)

食育指導士 渡部優美  
yumi771222@yahoo.co.jp まで

~助産院ランチ はじめました~

1食 1,000円 (お茶、デザート付)

☆ご予約、お問い合わせは山本助産院まで☆



~リレー随筆~

鎌田利恵

三人の女の子のママ。  
文化祭や助産院のカフェにいいパンを出品してくださっています♪

3女のお産でやっと叶った山本助産院での出産。「女に生まれて本当に良かった〜」と幸せをかみしめて自宅に戻りました。そしてその後のあいあい同窓会を楽しみにしていたのだけど、ちょうど同窓会が開催される頃、長引く繭の顔面の湿疹、真っ赤にただれたお肌に2度目だというのにどこか気が沈んでいました。みんなの赤ちゃんのつるつるのお肌をつい羨んでしまう自分に会いたくなくて、忙しかったのもあったけれど、足を運ぶ事ができませんでした。でもこのまま助産院とは離れていってしまうのかなあと考えていた矢先に「ママたちの文化祭」に出てみないかとお誘いが届き、パンを焼いて再び助産院へ。パンをたくさん喜んでもらって、美味しくて懐かしい助産院のごはんを詩子先生の素敵なお家でいただき、この場所の温かさと再会する事ができました。パンは次女鈴が同じ様な症状で悩まされた時に食べるのを止められて、でも時々食べた時から、自分で焼いた安心素材、水分の多いパンはよしとすると決め、そこから本格的に焼くようになりました。コツコツやっているうちに、パンの魅力にどっぷり。気がついたら「こびとの部屋」というイベントを友人と

自宅企画、パンランチとパンの販売を始め、「教室をやってほしい」と声をかけてもらってパン教室が始まり、イベント販売、アサバカフェでの定期販売、そして今年秋には「こびとの部屋」で出会った友人のお家でお店と一緒にスタートさせてもらうことに。娘たちの湿疹が運んでくれたパン作り、作る事はもちろんだけど、そこから広がるつながりが楽しくて、嬉しくてたまりません。今は娘達に、どんよりしていた日々からの贈り物に心から感謝しています。