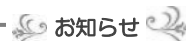


# 山本助産院だより

2015. 5

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21日(木) 7月16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(045-788-6601)までお待ちしております!

## \* 詩子のつぶやき \* vol.47



### 親孝行

鯉のぼりを飾る時期になると、思い出すことがあります。長男が生まれて最初のお節句は、兜の飾りと祖母が作った笹巻が、沢山送られてきました。笹巻は、笹の殺菌効果でかなり長く保存できるのですが、あまりにも多すぎて食べるのが大変でした。いつの頃だったか?ちまきを巻いたことがない母が「祖母が活着ている間に教わっておかなくちゃ」と言い出したことがありました。その後毎年母手作りの笹巻が届くようになりました。そして時が立ち、ここ数年久しくその笹巻を食べていないことに気が付きました。いつ頃からか思い出せないのですが、子供たちが大きくなり――つまり母が年老いて作らなくなった数年前からです。それは丁度母が祖母から作り方を教わらなくちゃと言った年齢ぐらいになった頃のことだと思い至りました。だとすると、私は、正に今、元気な母から教わっておかなければ、祖母伝来の笹巻がすたれてしまうということになるのです。さて困った。このゴールデンウィーク久しぶりに会う予定の母親から指南を受けて笹巻作りにチャレンジしてみましょう。母は、まだ笹巻の作り方を覚えているだろうか?そんなことを思いながら助産院の兜を飾りました。三階から地下までまっすぐに伸びている手書きの幟(のぼり)は、とても見事で勇壮ですから是非見にいらしてください。

節目のお節句は、おじいちゃん、おばあちゃんたちにお声を掛けて親孝行!お祝いのお食事会をしてみたいかがでしょう。自宅に招いてかわいい孫を存分に見せてあげてください。きっと大喜びすると思います。

この連休、私は、母からちまきの特訓を受けましょう。これも親孝行ですね。



### ノンシュガーのスコーン

<材料>

薄力粉 100g、  
全粒粉 50g

ベーキングパウダー小1と1/2 塩 小1/2

豆乳 50cc、りんごジュース 50cc、

なたね油 50cc

<作り方>

- ①粉、ベーキングパウダー、塩をふるう。
- ②豆乳・りんごジュース・油を合わせて、粉の入ったボールに入れ、木べらで混ぜ、1つにまとめる。
- ③8等分くらいに丸め、180℃のオーブンで15～20分焼く。

インファントマッサージ講師 猪俣真理子さんより  
優しい甘味のお菓子です

### 実習生の紹介

はじめまして、4月13日から実習しております、聖路加国際大学大学院助産学上級実践コース2年の藤田ゆりと申します。

実習をはじめても早くも2週間たちました。最初のうちは不安もあり緊張していましたが、スタッフの方に手取り足取り教わりつつ、妊婦健診や母乳外来、産後健診などの外来やマタニティクラスに多く入らせていただき、歩こう会といった楽しいイベントにも参加させていただき、多くの妊婦さんとの出会いの中で充実した毎日を送っています。特に今週は3人の方のお産の介助をさせていただき、そのうちお一人は今日あかちゃんと元気に退院されて、嬉しく思いました。自分に足りないところ、勉強不足のところも多くあるなと落ち込むこともありますが、ここで学びを深め、課題も克服しつつ、残り3週間頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願ひします。



### 元気講座のお誘い～防災の話～

金沢消防署六浦出張所の消防士さんをお招きして、防災のお話を伺います。地震が起こった時に…実際にあった話、準備しておくもの、乳幼児を抱えての避難など、普段聞けないお話をみんなでできませんか?

日時: 2015年6月29日(月) 10:00～12:00

参加費: 無料

場所: 山本助産院

～ご予約は、山本助産院 (045-788-6601) まで～



～リレー随筆～

柄澤 彩

2月に第一子男の子を出産  
赤ちゃん育児真っ最中です!

もともと保育園に勤務し0歳児を担当することが多かったのですが、赤ちゃんと知識はあるつもりでいたのですが、およその子を見るのと子育てをするのは全然違いました。赤ちゃんがお腹にいるときは悪阻で体調がすぐれなかったり、臨月は圧迫され苦しくて早く出てきて!なんて思っていました。子育ては妊婦の時とはまた違う大変さがありますね!

退院直後はおっぱいをあげても抱っこであやしても一日じゅう泣き続け、どこか悪いのかと心配になるほど。毎日どうして?何で?の連続です。

それからおっぱいをあげることがこんなにも大変な事だとは知りませんでした。生まれたばかりの我が子はおっぱいを欲しがらず吸えるようになって上手く吸えないため乳首は切れてしまいました。激痛に耐えられず何度も何度もミルクに切り替えようと悩みました。

毎日が本当にあつという間に過ぎていきます。でも我が子が生まれて2ヶ月少しづつ外の世界にもなってきたのでしょうか?最近話しかけるとにこにこ笑って、なにかを訴えかけてくるように「うーう」と話してくれるんです。

おっぱいもまだ加えられると一口目に痛みがありますが、痛みがなくなるのももう一息な気がします。まだまだ新米ママで家事に育児に慌ただしくほっと一息つく時間もないですが、我が子は宝物です。無事にうまれてきてくれてありがとう。