

# 山本助産院だより

2015. 9

236-0031

横浜市金沢区六浦 2-14-12

TEL 045-788-6601

http://www1.seapple.icc.ne.jp/utako-y



## \* 詩子のつぶやき \* vol.46

なるほど!?!?

性格は顔に出る  
生活は体型に出る  
本音は仕草に出る  
感情は声に出る  
センスは服に出る  
美意識は爪に出る  
清潔感は髪に出る  
落ち着きのなさは足に出る



先日、友人から教えてもらった事柄です。  
文章を読みながらなるほどと感心して、我が身を振り返り反省したりしています。

時々センスが良くて、かっこいいなと思う方に出会うと思わず振り返り、ほ〜っと見とれてしまうことがあります

その方たちの共通点は、メイクでもブランド物を身に付けていることでもなく、普通のシャツとノーメイクみたいにメイクして、なんて素敵ないでたちでしょうか。

スカーフをふんわりとまどっていたり、さりげないお洒落がエレガントなのです。スタイルはさることながら、表情も姿勢も凛としていて美しいのです。

そんな方々は、仕草や話し方、声の抑揚、言葉遣い、髪形や足元の美しさなどが備わっていて、上品な雰囲気を出します。

生活そのものからにじみ出てくる美しさなので、これは真似をしても簡単にできることではないようです。

以前、「フランス人は、服を10着しか持たない」という本を読みました。パリで学んだ『暮らしの質を高める秘訣』が書かれています。

少しでも近づきたいなと思います。

ありのままの自分に満ち足りるひとでありたいなと思います。がしかし・・・

現実には、すきっとした日常をおくれない自分に直面し、自己嫌悪!?!

早寝早起き、日常生活を規則正しくしてこそ、暮らしの質が高まるというものです。

まず、そこから取り組むのが先決でしょう。

そうこうしながら、また今夜も深夜になってしまいましたとさ。ちゃんちゃん!?!

## 山芋の袋煮

おいしい!かんたん!  
助産院レシピ

(材料)4人分

- ・山芋 ・油揚げ2枚
- ・八方だし(又はめんつゆ)
- ・油 ・みりん ・片栗粉



(作り方)

- ①山芋を輪切りにし、フライパンに油を引いて両面を焼く。
- ②山芋を半分に切った油揚げに詰める
- ③煮汁(水カップ1に八方だし大さじ3、好みでみりん等で味を整える)で15分ほど煮る
- ④袋煮を取り出し、煮汁に水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつけて上にかける

\* 付けあわせにいんげん、きのこなどを一緒に煮てもおいしいです♪

## 実習生の紹介

こんにちは。8/31より6日間実習をさせていただきました。千葉の鴨川にある、亀田医療技術専門学校助産学科2名です。

たった6日間でしたが、フリースタイル分娩で3名の命の誕生の場に立ち会うことができました。

山本助産院の素晴らしさと、お母さんの“自分で産む”という力を実感できた実習となりました。

貴重な経験をありがとうございました。

後藤彩那 牧田美幸

## お知らせ

### ◆葉膳教室のご案内

9月18日(金)10:00~13:30 葉膳の普及活動をしている野沢育代先生をお招きして、料理教室を開催いたします。テーマは「夏の疲れをとる葉膳」参加費 2500円です。ご予約・お問い合わせは、山本助産院までどうぞ♪

## ママ達の文化祭 2015 スタッフからのお知らせ

今年も山本助産院で“ママたちの文化祭”を開催します! 子どもも大人も楽しめるワークショップや美味しいランチやスイーツもあります♪

### \*泥染め体験のワークショップ開催!!\*

天然素材であるベンガラの染料を使い、誰でも気軽に染めを楽しめます。ベンガラ泥染めの淡く優しい色で、Tシャツやストール等好きなものを染められます。

ベンガラ泥染めは土に帰る環境循環型の染色です。排水しても地球にやさしく、化学薬品等も使用していないのでお子様でも安心して、気軽に染めを楽しめます。

染めたいものを当日持ってきて下さい♪

当日、無地のロンパース、Tシャツ、エコバッグの販売もあります♪(数に限りあり)

その他にも、

- ☺お腹も心も大満足な美味しい助産院ランチ
- ☺天然酵母パンやマクロビスイーツ、おにぎりなどのフード販売
- ☺ベビー用ふんどし販売
- ☺ママたち自作の素敵な歌とダンスの披露♪
- ☺ZUMBA®体験レッスン♪
- ☺助産院のスライドショーや、写真展示
- ☺キッズワークショップ

(簡単ミサンガ&ひも通しでネックレスを作ろう♪) などなど、楽しい1日になること間違いなしです!! 夏の終わりに是非みなさんで遊びにいらしてください♪

♪————♪————♪————♪————♪————♪————♪  
「助産院のいいところ」「ママになって HAPPY なこと」を募集しています♪当日、地下のフリースペースにて、大きな木に皆さんのメッセージをたくさん咲かせてください! 用紙は助産院にありますのでたくさんの方からのメッセージをお待ちしております♪