

山本助産院だより

2015. 10

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



お知らせ

◆あいあい倶楽部 秋のフリーマーケットのお知らせ◆
10/16(金)10:00~12:00 山本助産院地下にて
フリーマーケットを行います。育児服・用品を中心に
雑貨などもあります。ぜひおこしく下さい♪

* 詩子のつぶやき * vol.47 スーパームーン

極上の月・特大の月という意味があるのだそうです。
今年スーパームーンをご覧になりましたか?とても綺麗でしたね。
地球に最接近して通常より14%ほど大きく30%ほど明るく見えるのだそうです。
スーパームーンと言えば満月のことと思われがちですが、月のない夜、新月のこともあります。
新月は、地球から見ると月が隠れていて月のない夜です。
新月・満月のどちらかが地球への最接近の日と重なった月をスーパームーンと呼ぶのです。
美しい月を見ると思わず願い事をしたくなりますが、満月のエネルギーは「満ちたパワー」なのだそうで、満月の日にお産が多かったり潮が満ちたりする、達成・ゴールのエネルギーとも言われています。
満月に効果的なのは、願い事をするのではなく「手放し」をすると教えてもらったことがあります。
達成やゴールのエネルギーを利用して必要のないものを手放していくと良いのだそうです。
家中のお掃除をしたり、いらぬ物を思い切って捨てたりするのも、この時期に合わせると良さそうです。
何かを叶えたいときには、月のない夜「新月」にお願いすると効果的で、空っぽのところをお願いをして月満ちて願いが達成されるということのようです。

月のない夜に空に向かい静かにお願い事をしてみましょう。
不思議と心が静まり良い「気」が入ってくるかもしれません。
満月の夜は、手のひらを上に向けて月夜にかざし嫌なことも悲しいことも心を開放して すっかり手放してしましましょう。
心のありようなのでしょうが、月による浄化は、とても効果があるように思います。
潮の満ち引き、月の満ち欠けは、2週間に一度めぐってきます。
そのリズムに合わせて、心を開放していくことで、穏やかな日常を過ごすことができるかもしれません。
次のスーパームーンは、2016年11月14日だそうです。
大きく見える月に向かって両手をかざし、全て開放し手放してみましょう。
心の中がすっきりしてくることでしょ。う。
くれぐれも満月にお願い事をするのではありませんのよ。

かぼちゃと柿とレーズンのサラダ

(材料)4人分

- ・かぼちゃ 1/4 個
- ・柿 1個
- ・レーズン 大3 マヨネーズ 適量

文化祭ワンプレートランチ
にも出た定番メニュー♪



(作り方)

- ①かぼちゃを一□大に切り、ゆでる。
- ②柿は皮がついたまま一□大に切る。
- ③かぼちゃと柿、レーズンをボールに入れ、マヨネーズを入れてざっくりあえる。かき混ぜすぎるとかぼちゃが崩れるので注意! 味が足りなければ、ドレッシングなどで整える。

実習生の紹介

こんにちは!

9月14日から10月2日まで実習をさせて頂き、沢山の妊婦さんやママたちから多くのことを学ばせて頂きました。
実習中に葉山に子産石を拜みに行ったり、オブティマタンでは美味しいモンブランを頂きました。
私達も詩子先生やスタッフの皆さまのように大きな愛でママと赤ちゃんを支えていける助産師になれるようこれからも頑張ります。3週間という短い期間でしたが本当にありがとうございました。また助産院ランチ食べにきたいです!

首都大学東京助産学専攻科
上西陵子 吉村愛加

リレー随筆~ママたちの文化祭 2015 スタッフより

大河内 綾

泥染めワークショップ担当&文化祭の
企画運営に、奮闘してくださいました♪

大々大成功したママたちの文化祭 2015。
まずはお礼を言わせてください。

助産院の方々、ランチ・フードなど美味しいものを作ってくれたママ達。そしてあいあいのメンバー。皆さんのお力があってからこそ、素敵な文化祭になったのだと、心から感じています。

私には3歳と1歳になる息子がいますが、3歳のお兄ちゃんが準備中グズリだすことがしばしば。「早く帰ろーよー。」「まだ終わらないの?」とグズグズ。

私は「そんなにグズるなら一人で帰っていよ!」など冷たい言葉ばかり…。

当日も急にグズりだし、心の中はわなわな…!でも…よくよく考えたら私の用事で振り回し、それに付き合ってくれている子供達。おおかたグズらず遊んで待っていてくれる。たまーにグズる位で済んでくれる。それってむしろイイじゃない?! そう思うと、急に息子がいじらしく思えてくる。3歳児なりに色々我慢してるんだなあ…と。それに気づかせてくれたのは、あいあいメンバーの一言。

「お手伝いしたかったんだね。」
そんなこと考えもせずに頭ごなしに「さわっちゃダメ!」と言った私。気づかせてくれてありがとう。

仲間の大切さ、子どもへの思いやりの気持ち。いろんな事を学んだ文化祭でした◎

