

山本助産院だより

2017. 5
236-0031
横浜市金沢区六浦 2-14-12
TEL 045-788-6601
http://yamamotojyosanin.com



お知らせ

◆5月30日(火)10:00-12:00 山本助産院地下にて
あいあいフリーマーケットを開催します。
育児用品、子供服など、お値打ち品がたくさん出品
されます♪ お友達お誘い合わせのうえ、ぜひどうぞ!

詩子のつぶやき vol.66

新茶の話

お茶の中でも私は、緑茶が大好きなのですが、毎年5月に出来る新茶を楽しみにしています。「夏も近づくと八十八夜〜」小さい頃手遊びの楽しい歌でした。八十八夜とは、立春から八十八日目のことで5月2日頃です。新芽を春の芽生えと共に摘み取るので「一番茶」と言われて、お茶好きの方は、最も楽しみにしています。うまみ成分のテアニンが、多く含まれているので、この時期にしかない爽やかな味と香りを楽しめます。茶飯を食べたことはありますか?私が高校生のとき、陸上部の顧問だった先生が、新茶の時期になると決まって茶飯を焚いて食べさせてくれました。

近くのお茶屋さんで新茶を50グラム買いに行ったことがあります。新茶を秤にかけた時の豊潤な香りとツヤツヤのお茶のことを鮮明に記憶しています。お米を焚くときに新茶で淹れたお茶を注いで少し塩を入れて炊き上げます。炊き上がったご飯に茶殻を細かく刻んでさっくりと混ぜ合わせて出来上がりです。ほんのりとお茶のいい香りと、緑色がきれいでもなんとも贅沢な味わいでした。高校生の時ですから、部活でお腹が空いていたせいもあり、みんなで食べた茶飯の味は、懐かしくもほろ苦い青春の味です。毎年、新茶の時期に茶飯を焚くとあの頃のことを思い出します。八十八夜は、季節の変わり目、暑かったり寒かったりと、体調を崩しやすいときですから、この時期のお茶は、身体に良いとされていたのでしょうね。一番茶を飲むと無病息災と言われていたゆえんです。

ちょっと贅沢な八十八夜の新茶で茶飯をつくってみてください。そして芳醇な新茶の香りを子供たちに飲ませて情緒と味覚を育てる一助にしてみてください。「豆知識」抹茶の新茶は11月です。新芽の入った茶壺の口を切って新茶をいただく「口切の茶事」というおめでたい行事があります。

◎たんぼぼ 歯の話◎

6月のあいあい倶楽部茶話会は、「歯の話」をテーマに、赤ちゃんのハミガキのやり方、注意点を歯科衛生士さんに教えてもらいます。毎日やってはいるけど、これでいいの?という疑問を聞いてみましょう。たんぼぼ内で行います♪

6/8(木)10:30~11:45



※参加にはたんぼぼ利用料がかかります。
大人は無料です。妊婦さんもぜひどうぞ!

実習生より

はじめまして、聖路加国際大学大学院2年生の平山萌菜と申します。5/13まで実習でお世話になっております。私は、看護大学を卒業後そのまま助産師の資格をとるために大学院に通い始め、病院での実習を経て山本助産院で実習させて頂くことになりました。

私が、この道に来たのは、妹が生まれたことがきっかけでした。幼い頃の記憶ではありますが、小さなクリニックの助産師さんに温かく接してもらったことを良く覚えています。そんな経験からも、病院とはまた違う、地域の助産院での実習を楽しみにして来ました。初めて山本助産院に入った時、おうちの様なホッとする気持ちになりました。そんな空間で、ゆったりと丁寧にあかちゃんとお母さん、家族の方々に関わることが出来る事は本当に素敵だなと感じています。山本助産院に来られる皆様、スタッフの方々から毎日たくさんの事を学ばせて頂き、助産師としての知識ももちろんですが、女性としてこれからどう生きていきたいのか、改めて考えるきっかけになる、自分にとってとても意味の大きな実習となっています。この実習で学んだことを大切にしながら、素敵な助産師となれるよう、頑張っていきます。

産後ケア入院

山本助産院では、身体の回復や、おっぱいのケア、育児への不安など、産後の女性のお悩みに対して、入院施設を利用したケアを提供しています。当院だけでなく、他院でご出産された方も対象です。午前中から夕方までのデイケアと、宿泊型のショートステイの2パターンがあります。どちらも産後の回復とおっぱいに優しい食事の提供、マッサージなどで身体の回復へのケア、授乳の指導など、その方に合わせたケアを相談しながら行っていきます。今回は、そんな産後ケアを使用された方のお声をご紹介します。

～病院では学びきれなかった部分(パパの沐浴練習、赤ちゃんの爪切り、ゲップのさせ方)も丁寧に教えてもらえた。まだ軌道に乗ってなかったおっぱいのあげ方にも相談にのってもらえた。食事もおいしく、こういう食事が、ママやおっぱいにとって良いんだと参考になりました。とても良かったです。～

産後の女性の身体や心は、大変デリケートで、これから続く育児への不安も大きいですよ。今現在、悩んでいるママ、どうぞ助産院へご連絡ください!また、周りで悩んでいるママを知っている方、助産院のことを紹介してみてください。みんなで子育てしていきましょう!?