

# 山本助産院だより

2018. 10

236-0031

横浜市金沢区六浦 2-14-12

TEL 045-788-6601

http://yamamotojyosan1n.com



お知らせ

10月22日(月)13:00~15:00 横浜市大病院のベテラン小児科医 関和男先生 & 助産師による「親子で健康チェック」

1歳を過ぎてても健診が受けられます。ママの健康チェックに加え、おっぴのクイックチェックも! 親子で2000円。

## \*詩子のつぶやき\*vol.83

主体的に産む育てる、育児を楽しむ!

5年前から、金沢文庫芸術祭に出展して、ママたちが中心になる企画を助産院で行っています。

「ママたちの文化祭」と銘打って、楽しい企画盛りだくさんで、たくさんの親子連れで賑わいます。

企画から運営まで、自主的に行っているのですが、最近、募集をかけても、なかなか一緒にやりたいと参加してくれるママたちが少なくなったというのです。

どこの広場からも、主体的に動き、活動するママが少なくなってきたと言ったことが、話題になっています。

大変な中にも子育て中のエネルギーは、有り余っていて、どこからそのような力が、沸き上がってくるのかと感心することが度々ありました。お乳をあげながら、離乳食を作りながら、ポスターを作ったり、イベントの企画をして、そのアイディアは目を見張るほど素晴らしくて、見ていてまぶしいほどでした。

少し前まで、お産を取り巻く制度は、今のように整っていませんでしたが、産後ヘルパー制度や産後ケア制度、妊婦健診の補助券の枚数まで、実は、ママたちからの声で、集まり波紋のように広がり制度に結びつきました。子育て支援拠点やつどいの広場「たんぽぽ」のような広場もママたちが自由に集まる場所がほしいと、時には、市長に直接直談判したりして実現したことなのです。

今よりもっと、産み育てるのが、楽しくなるように、楽になるようにと言った、ママたちの想いが実を結んできた、ママたちの力の結集だと思ふのです。

まだまだ子育て支援や制度は、広がらなければなりません、日本は、世界の中でも、よい制度が整っている国だと思います。

だから、ママたちは声を上げ、ほしい制度に向けて頑張ると言ったことをしなくても様々な制度の恩恵を受けられる時代が到来したのだと思います。しかし、そのことが、自分たちの声を行政に伝え、行動に移し作り上げていくといった過程がなく、使える制度がいくつもできたために、ママたち自ら勝ち取る主体的な力が、弱くなったのかと感じています。助産院に集うママたちは、そんな中であっても自主的に企画運営をして楽しそうに活動しています。もっともっと楽しい育児ができる工夫を考えて、今しかない子育て期だからできること、思いっきり楽しくいきいきと謳歌してほしいと思います。

## たんぽぽ◎みんなで外遊び!◎

たんぽぽ初のお出かけイベント!  
乳幼児を連れての外遊びって何をすればいいの? という方、一緒に童心に帰って遊びましょう!

10/24(水)10:30-11:30

場所:六浦第7公園

(六浦小学校近くポストの横の道を入り、奥へ)

10:15たんぽぽを出発します。

雨天時は広場で遊びます。

※外のイベントには利用料はかかりません。

## ☆調理スタッフ 富士川 麻美☆

こんにちは。キッチンスタッフの富士川です。月に数回の勤務ですが、勤務時にはいつも可愛い赤ちゃんに癒され、楽しくお仕事をさせてもらっています。和食や野菜中心で、そして手の込みすぎない時短料理が得意なので、何かお役に立てることがあればいつでも気軽に声をかけてください。皆さんに喜んでいただけるお料理を今後も作れるように頑張ります。

<切干大根の中華サラダ>

\*材料\*

切干大根 35g (ひたひたの水で15分戻す)、

きゅうり 1本 (切り干し大根くらいの太さの千切りにしておく)、

ミニトマト 6~7個 (1/4に切っておく)、

ごま油 小さじ1、醤油 小さじ2、酢 小さじ1

\*作り方\*

ボウルに切干大根の水気をしっかりと絞り食べやすく

切って入れ、ごま油、醤油、酢で和える。

きゅうりとミニトマトも和えて完成。

※少量の水で戻すのがコツ。ごま油をオリーブ油とレモン汁に代えてパクチーやパセリを加えるとまた違った味わいのサラダになります。そして、切干大根の戻し汁は、甘味がしっかりあって美味しいので、捨てずに煮物の出汁やスープに使うと重宝です。小分けにして冷凍保存もできます。

## ☆ママたちの文化祭2018☆

10/27(土)ママたちの文化祭のご案内  
<ワークショップ> 地階 10:00~12:00

- ・粘土でお菓子作り
- ・手形足形カード



<お楽しみステージ> 地階 13:00~15:00

- ・お産のスライドショー
- ・ご安産一座による寸劇
- ・六浦睦離子保存会によるお離子&獅子舞
- ・ピアノコンサート

あいあい音楽部(リコーダー演奏)、

・しあわせカムカム(アコーディオン&読み聞かせ)

- ・Mothers be ambitiousによる歌 など
- ・詩子先生のお話&フィナーレ

<マルシェ> 1Fリビング 10:00-14:30

手作りおにぎり、パン、お菓子、群馬 大正園の梨、永島農園のしいたけ、野菜など

お楽しみがいっぱいです!

お誘いあわせの上どうぞ!

## ~癒やしの時間~

各施術師が山本助産院 地下リラクゼーションルームにて出張で行います。

産前産後の身体をいたわってくださいね。

10/1(月) こころ整体

10/10(水) アロママッサージ (小高)

10/15(月) こころ整体

10/30(木) リフレクソロジー (長谷川)

1回40分 3000円

10:00-15:00 (1時間おひとり) で受け付けます。予約は助産院へどうぞ。

