

# 山本助産院だより

2012. 4

236-0031  
横浜市金沢区六浦 2-14-12  
TEL 045-788-6601  
http://www1.seaple.icc.ne.jp/ut

## お知らせ

5/27(日)13:00-金沢公会堂にて映画「うまれるの自主上映会を開催します。参加費無料、定200名。詳細は助産院HP参照してください。申し込みは助産院まで。ご参加おまちしています。申し込みQRコードはこちら



## \* 詩子のつぶやき \*

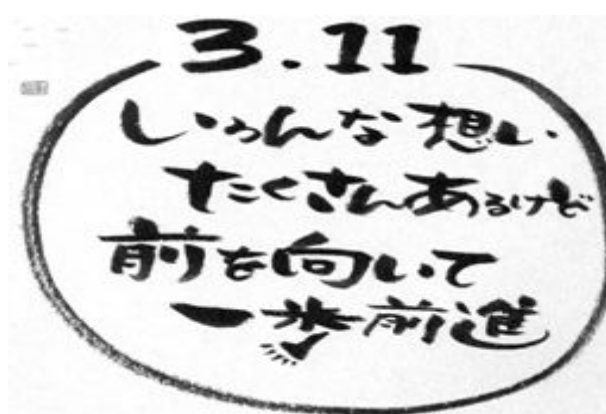
昨年3月11日2時46分大きな長い揺れが続き、しばらくすると停電しました。

助産院には誕生したばかりの2人の赤ちゃんが入院していましたが、ママたちが落ち着いて行動してくれたお蔭で赤ちゃんは、腕の中ですやすやと眠っていました。幸い落下物などはなく、けが人もありませんでしたが、不気味な気配を感じました。停電したものの水道とガスは普通に使えます。圧力鍋で4回、4升ほどのご飯を炊いて、ありったけの食材で豚汁をつくりました。夕暮れが近づき、不安になったご近所の方々やスタッフの家族、電車が止まって帰れなくなった学生や先生たちが、助産院に続々と集まってきました。まさに帰宅難民状態です。日が暮れると一切の灯りが消え外は真っ暗です。結婚式のキャンドルサービスに使った大きなろうそくが、災害時の停電に役に立ちました。5つに切ってみなが集まっている食卓の上に置きました。地震速報を携帯で聞いたものの、大津波で東日本が大変なことになっているなど知る由もなかったのです。22時過ぎ電気が付き、テレビに映る光景に一同茫然自失、言葉もなく凍りついてしまいました。あれから7年、まだまだ復興には時間がかかりますが、世界中からの暖かい支援や知恵を出し合う日本人の底力を見るにつけ復興へのエネルギーを感じ、その姿に心打たれます。

私たちにできることを、考えて些細なことでも長く続けていきたいものです。

3月11日山本助産院で誕生した凜太郎くん、紗都ちゃん、お誕生日おめでとう。その命、大切に。

By kazumi Simada



## 〇〇ぶちアロマ時間〇〇 第1回め

by 助産師いなみ

生活に取り入れられるハーブやアロマを紹介していきます。  
\*花粉症対策ハーブ\*

## ネトルリーフ(セイヨウイラクサ)って聞いたことありますか?

花粉症対策のハーブとして有名なのが「ネトルリーフ」。鼻のムズムズや目のかゆみを緩和してくれる働きがあります。ネトルには鉄分や葉酸、カルシウムなども豊富に含まれているので貧血対策にもおすすめです。ぜひ試してみてください。

### 【花粉症対策ハーブティー(2杯分)】

\*表示の数字はティースプーンの量です。

♪ネトルリーフ 1 + エルダーフラワー 1 + ローズヒップ 2/3 ♪

※これらはハーブティー専門店などで購入することができます。

### ◇耳寄り情報

花粉症の方は、ご自分の母乳を点鼻したり洗鼻してみてください。免疫たっぷり、しみなくてお鼻すっきりします。お試しください。

## 助産院レシピ

### さくらとパセリのごはん

【材料】ごはん・桜の塩漬け・パセリ

①桜の塩漬けとパセリをみじん切りにし、炊き上がったごはんに混ぜる・だけ!

ワンポイント 桜の塩漬けを塩抜きし、花びらの形を整えてアッペンに盛り付けるときれいです♪



## 「産む力をつける EX エクササイズ」

### ウォーキングのフォーム

春の訪れとともに、アウトドアの季節がやってきました。妊婦さんへ一番手軽にできる「ウォーキング」。ポイントを押さえて、効果的にいきましょう!

- ・歩幅を大きく、骨盤から動く
- ・つま先上げ、お尻から着地

エクササイズ担当: 平田 マリ



## ハッピーバースサロンのクラス紹介

### 自分でできる!アロマフットケア

妊娠・出産・子育て中の『足と靴のお悩み』を楽しく自分で解決できるような講座です。

- ・お母さんと子どもの靴選び
- ・じょうぶな足を育てる爪のケア
- ・冷え対策の角質ケア

などなど、毎月テーマを替えて「自分や家族の足をケアすること」を愉しみながら身につけていきましょう!^o^

奇数月: 第3木曜午前10時~

偶数月: 第4金曜日午後1時半~

担当: 西村 禎子(フットセラピスト・看護師)