

山本助産院だより

2013. 06

236-0031

横浜市金沢区六浦 2-14-12

TEL 045-788-6601

http://www1.seapple.icc.ne.jp/uta



お知らせ

◆4/28(日)のオープンデー、沢山の方のご来院ありがとうございました。助産院では各種クラスや産後のママ達のサポートもしております。当院出産予定でない方も是非ご利用ください。

* 詩子のつぶやき *

val. 19 古いものが好きな訳

文化や文明は、時代とともに変化していくものですが、何につけ本物の味わいや風格は、「〇〇風」などといった真似事には及びもつかないほどの深みがあります。

自宅の建て替えをする際、部分的に古材を使いましたが、大黒柱は、江戸時代のものだそうです。

江戸時代にすでに大黒柱になるほどの太さなのですから、いったい何年前の木材なのか想像するだけでわくわくします。遠く山形から運ばれてきたこの木材には、たくさんの物語があったに違いありません。

縁あって横浜の地でまた新たに命を吹き込まれ、この先何年もの間住人となる私たちを見守ってくれることでしょう。

伝統を継承するという言い方がありますが、単に守って保護していくということだけではなく時代とともに変化しながら引き継いでいくこともまた継承と言えるでしょう。

いくつもの時代を経てここにあり、どっしりと居を構えている風格は安心感を与えてくれます。古い柱には、古い食器がよく映えて、染付の皿などは、普段使いしています。骨董という堅苦しいのですが、飾って眺めるのではなくて重たくて分厚い食器ですが使ってこそ、その味わいが増してきます。この時代までよくぞ残っていました。

そんな感慨を抱きながら柱を眺めお皿を使っています。明治のお皿に平成の洒落たクッキーがのっているとは、作った職人さんは想像だにできなかったことでしょう。

実に面白い!

助産師としての骨董は、何年たっからなのでしょう??

わたしは、まだひよこ・・・

★ イベントのお知らせ ★



7/24(水)「歩こう会」を予定しています。妊婦の皆さん、一緒に鎌倉の切通しを歩いて爽やかな初夏の風を感じ、途中熊野神社で安産祈願しませんか?ご予約は助産院までお待ちしております。

時間:10時 ~ 15時(解散予定)

集合場所:池川クリニック駐車場 記念碑前集合

参加費:¥1000(おにぎり・保険料込) 持ち物:お茶、タオル、敷物 定員:10名

♪ 助産院レシピ

切干大根の中華サラダ

【材料】切干大根、卵、きゅうり

【作り方】

①切干大根を水で戻す

②錦糸卵を作る

③きゅうりは千切りにする

④①~③を合わせて、めんつゆ、酢、水、ごま油適宜で味を整える。

※ハムを入れてもおいしいですよ!



風疹予防接種補助について

全国的にも風疹が大流行しています。妊婦の風疹罹患は生まれる赤ちゃんにも重大な影響を及ぼします。特に妊娠出産世代の30-40代の男性の罹患が増えています。

横浜市では風疹予防接種補助を開始しましたので、免疫や罹患歴がないかたは接種をご検討下さい。

【対象】19歳以上の妊娠を予定している女性及び妊婦の配偶者 ※妊娠中の方は接種できません

【自己負担額】 ¥3000 【期間】 H25年 4/22-9/30

助成対象の医療機関が決まっておりますので、詳細は横浜市HPをご覧になるか市までお問い合わせください。

(各市町村によっても助成が異なりますのでご確認ください)

鍼灸師の伝える7nポイント養生~野口直子

みなさまこんにちは。6月になり蒸し暑くなってきました!

暑さに馴れるまではちょっと身体がきついです。ここを上手に乗り越えると熱中症になりにくく、暑さに強い身体になります。「暑熱馴化」という言葉をご存知でしょうか?

身体を暑さに適応させることを言い、1週間から10日間ほどかかります。私たちの身体は外気温が変わっても一定の体温を保てるようになっていますが、急激な温度変化に体温調節機能がうまく働かず、身体の中に熱がこもってしまうと、夏バテや熱中症になりやすくなります。そのために夏の初めのこの時期に、暑熱馴化を促し、夏本番への準備をしましょう。

ポイントは2つ、発汗と、室温の調節です。発汗は、体温調節や、水分の排泄のために大事なことです。運動や入浴をして汗をかきやすくなるようにしましょう。暑い時こそシャワーだけにせず、湯船に入るのが大切です。また妊娠中はほてりやすいですが、冷房を多用して、汗をかかない生活をしているのも、かえって身体がづらくなります。うっすら汗をかけるような室内環境を保ちましょう。そのためには、冷房から体を守ることが大切です。長袖のはおりものやレギンス、薄手の腹巻などを活用してみてください。汗をかく練習をして、夏を元気に乗り切りましょう!

♪ 新しいスタッフが加わりました♪

はじめまして。助産師の高野絵実子です。この春から山本助産院にまいりました。以前いた大きな病院と比べて、ご来院されたみなさん一人一人に時間をかけて接することができるので、毎日が新鮮!とても楽しくお仕事させていただいています。ところで、私の名前は絵実子の「実」の字が変わっていると思います。これは母が、「絵(夢や理想)を自分で実らせる」という意味を込めたそうです。私も1歳半の娘の名づけにはとても悩みました。そして「明(めい)」と好きな漢字をつけました。明るく明日、夜明け etc. いっぱい笑って大きく育てて欲しいな。と願っています。しかし、「あきら君」と時々呼ばれてしまい、将来「この名前やダ!!」なんて言われる日が来ないようにとドキドキです。子どもの名前を考えるって本当に悩みますね。これから、みなさんとお会いできるのを楽しみにしています。見かけたらどうぞ声をかけてください。

