

# 山本助産院だより

2015. 2

236-0031  
横浜市金沢区六浦 2-14-12  
TEL 045-788-6601



お知らせ

◆2月10日(火) こんにゃく作り教室を開催します!  
こんにゃく芋からこんにゃくを手作りして、  
できたてのこんにゃくをみんなで美味しくいただきましょう!  
時間:10:00~12:00 参加費:2,000円  
詳細・お申し込みは  
山本助産院(TEL:045-788-6601)まで☆

<http://www1.seaple.icc.ne.jp/utako-y/>

## \* 詩子のつぶやき \* vol. 39

### 空気が綺麗で嬉しい話

最近、富士山が良く見える日が多いように思います。ニュースでも、近年は空気が非常にきれいになったので冬の富士山が良く見えて、しかも見える確率も高いと報じていました。40年前ぐらい前は、排ガスや排煙の規制が緩かったため、空気が汚れて見えにくかったのだそうです。先日湘南台から見た富士山は、青空にくっきりとすぐ近くのように大きく見えて驚きました。

どこから見ても素晴らしいのですが、私が、最もお気に入りの場所は、立石海岸あたりから眺める富士山です。海の方こうに悠々と裾野まで広げて、雄大で美しい姿です。良く晴れた日は、心も晴れ晴れとして、良いことがあります。ありそうな予感がします。思わず手を合わせてしまうほど神々しく感じるのは、霊峰富士、不老不死などの伝説もたくさん残り、今も昔も多くの人々に崇拜されているからなのでしょう。夜空もまた綺麗で、星や月も良く見えます。

月や星が綺麗な時には、夜空を見上げながらいつも、安産を祈っています。

無事に生まれた時には、夜空に手を合わせながら感謝し、心底ほっとする瞬間です。

退院するママと赤ちゃんを見送るときには、雨の日でも嬉しい。底抜けに青空の日は、もっと嬉しくて嬉しくて空気を胸いっぱい吸い込みます。元気に大きくなって～またおいで～そんな気持ちで、お見送りしています。感謝・感謝・感謝!!

このきれいな空気、空の青さ、夜空の美しさを、孫子の代までずっと引き継いでいきたいものです。

皆さんの富士山ビュースポットは、どこでそれぞれにとっておきの場所があることでしょうか。今度教えてください。

明日も良いお天気でありますように



### 大根葉のペペロンチーノ

大根の葉は、ビタミンCが豊富。  
たくさん食べられるレシピです!

♪助産院  
レシピ

材料: 大根の葉、ニンニク、タカの爪、塩  
オリーブオイル(量はお好みで)

作り方

- ①大根の葉をゆでる
- ②2~3 cm大の大きさに切り、水気をしぼる
- ③フライパンにオリーブオイルをいれて、ニンニクとタカの爪(唐辛子)を香が出るまでいためる
- ④②をフライパンに入れ食べやすい硬さになるまでいためる
- ⑤塩少々入れてできあがり!

【豊倉助産院 秦さんレシピ提供】



### 塩糍の会 開催のお知らせ

炊飯器を使って手作り塩糍を作ってみませんか?  
塩糍を使った簡単なお料理も作ります!  
みんなで楽しくお料理しましょう!  
塩糍のお土産つきです。

日時 : 2月26日(木)  
10:00~12:00

参加費: 2,000円

定員 : 15名(予約制)

持ち物: エプロン、三角巾、ハンカチ  
筆記用具

場所 : 山本助産院 1Fリビング

お申込み先: 山本助産院

(TEL:045-788-6601)



### 実習 無事に終わりました!

神奈川県立衛生看護専門学校 助産師学科4名が  
8月からの長～い実習を終えることができました。  
関わらせて頂いた皆様方、ありがとうございました!



### ～リレー随筆～

#### 猪俣真理子

山本助産院で出産し、現在  
インファントマッサージ講師として  
活躍中! 男子2人の母です♪

長男(小5,11歳)、次男(小1,7歳)の出産でお世話になりました。

長男の妊娠前に申し込んでいたインファントマッサージのインストラクターの養成講座を、妊娠中のタイミングで受講することになり、受講中のケーススタディを助産院で出産された親子の方にさせていただき、その流れで出産3か月からインファントマッサージのクラスをやらせていただくようになって、今に至ります。

助産院で子育て人生をスタートし、まだまだ子育て人生は続きますが、助産院での出会い、つながりは、私の宝物になっています。

