

松が丘助産院メールマガジン 創刊号！

2011/11/26

発行者：松が丘助産院 Jim 桑原
matsugaoka-j@par.odn.ne.jp

こんにちは、松が丘助産院クワバラです。

11 月に入り、例年より暖かいかな？なんて思ったのもつかの間、あっという間に冬の寒さになりましたが、みなさま風邪などひいてないでしょうか？

院長宗を初め、当院スタッフはみんな元気にやっています(^~*

さてこのたび当院ではメールマガジンを配信することになりました。

気になる初回内容はこちら！

-----！創刊号！-----

- 1・自己紹介～メールマガジン発行にあたって～
- 2・最近の松が丘助産院
- 3・今月の☆松が丘レシピ☆
- 4・クラスのご案内
- 5・インフォメーション

筆者も初心者ですのでふつつかながら、最後までお付き合いいただければ幸いです。

◆ 自己紹介 ◆

とはいえ「松が丘助産院の誰？スタッフも私が生んだ頃とはずいぶん変わっているだろうし・・・」

という皆様の声(想像)にお答えして、まずは自己紹介から。

当メールマガジンは、台所スタッフ出身、院長宗の長女の、Jim桑原がお届けします。

そう、卵アレルギーの長女です。

宗は私がひどいアレルギーだったため、母乳育児を通して食事の大切さを再認識し、今の職業を志しました。

ということは、宗の助産師人生は全て私のおかげ、と言っても過言ではないわけですね(笑)

しかしながら乳児期の母の努力の甲斐あり、松が丘ごはんのすばらしさありで、現在はほとんどアレルギー症状もありません。松が丘ごはん＝伝統的な和食のすごさを実感します。

さてその私ですが、中学生のころにこの松が丘助産院が設立され、

当時から子守や留守番等でちょこちょこ出入りしております。

電話番をしながら受験勉強をした中学時代・・・

バイト代稼ぎに台所スタッフデビューをした高校の夏休み・・・

大学に上がる頃、数字の入力だけだからと半ば強引に経理として巻き込まれてから早五年、

二児の出産を経て、松が丘助産院事務三年目となります。

今年7月のHP改正からおっかなびっくりメディアを担当し、このメルマガでメディア暦二件目の初心者ですが、今後とも末永くよろしくお願いいたします！



◆ 最近の松が丘助産院 ◆

今年は震災のあと、社会の波にもれず若干の不況を経験した当院ですが、

最近はたくさんの赤ちゃんが生まれて賑わっております(^_^)

人生最大のイベントである出産ですが、子供が大きくなるにつれて懐かしく思ったり、産後の時期を思い出してみたり、様々だと思います。ここでは最近お産みになった方の声を紹介したいと思います。

M・Aさん(リピーターさん、お二人目の出産)

10月中旬にお産みになったMさん。

上の子がいって、仕事をしながらの妊娠生活でしたが、出産に向けて産休はまる三ヶ月とったそうです。

産休に入ってから毎日二時間以上歩き、リフレやオイルを頻繁に受け、

「これが自分へのご褒美なの」と幸せそうでした。

それでも、「一人目のときはお散歩も食生活も完璧にやったけど、

二人目はそうもいかなかったから、これで大丈夫なのか不安で。」というMさん。

しかし実際のお産は、「いきまなくても大丈夫ね」と助産師さんに言われるほどスムーズで、

赤ちゃんが出てくる感覚を冷静に感じられるようなものだったとか。

「妊婦になったとたん、やったーゆるんじゃお♪と思って楽しい妊娠生活でした」と振り返る様子はとても幸せそうでした。これからもお姉ちゃん、赤ちゃんと楽しくすごしてくださいね。

I-Iさん(リピーターさん、三人目の出産)

二人目・三人目と当院でお産みになったI-Iさん。

どちらも安産で、お二人目は4時間、今回は5時間のスピード出産だったそうですが、「今回は自分的には一番早かった。きたーと思ってからがとにかく早かったです」とのこと。

一人目・二人目はご主人に立ち会ってもらったI-Iさんですが、

「今回本当は主人にも子供たちにも立ち会ってもらうつもりだったけど、夜中だったので起こさなかったの。

そしたら赤ちゃんと二人きり、二人だけで産んだ一体感みたいなのがあって、予定外だったけど結果的によかったかな。」と、満ち足りた様子でお話するI-Iさんからはとっても幸せなオーラが出ていました。

「スタッフのみなさんもやさしいし、ごはんもおいしいし、入院生活は楽しいです」と言ってくれたI-Iさん。

入院中はゆっくり過ごして、帰ったらお兄ちゃん・お姉ちゃんに囲まれて楽しく過ごしてくださいね。

◆ 今月の松が丘レシピ ◆

松が丘助産院でみなさん思い出してもらおうのが、ごはんの話だと思います。

妊娠中、授乳中、ごはんについては宗さんから厳しく言われた経験があるのではないのでしょうか。

そして今はどんなごはんを食べていますか？

完璧に松が丘ごはんという方ばかりではないと思いますが、油とお砂糖を使わないお野菜のレシピは一生の健康につながるものなので、一品でも二品でもお食事に入れるといいと思います。

このコーナーではそんな思いを込めて、季節にあったおすすめの一品をご紹介しますね。

【白菜と豆腐のくず煮】

年の瀬もせまり、寒くなってきた今日この頃。今回の一品は、「白菜と豆腐のくず煮」です。

くずのとろみとショウガでポカポカ～☆お子様にはごはんにかけても！

材料・・・玉ねぎ、人参、白菜、
お豆腐、ショウガ(各適量、切り方もお好みで。)

まずは玉ねぎと人参をおだしでコトコト煮ます。

根菜は低温からゆっくり火を通すと甘みが出るので、おだしをストックしている人は冷たいところから始めるといいかも。はじめから温かくても弱火でじっくり煮れば甘くなりますよ～。

甘みが出るくらいよーく煮えたら、白菜とお豆腐、それからお酒少々を入れ、白菜が好みの堅さになるくらいまで煮ます。

塩で味を調え(お好みでお醤油も。桑原は色がキレイなので塩だけが好きです)、片栗粉でとろみをつけます。

すりおろしたショウガを飾ってできあがり！ショウガとくずで暖まりますよ～

ちょっと濃いめの味にしてごはんにかけても。うちの子はこれだとお野菜でももりもり食べます！



【バリエーション】

先日お料理スタッフが作っていたレシピで、これと似ているけど、また一味違ったものが出ていたので簡単にご紹介。
おいしそうで思わず家で作っちゃいました☆

材料: 玉ねぎ、白菜、お豆腐、コーン

人参を入れずにコーンの色味をプラス！ショウガも抜いて(もちろんお好みで入れてもO)、甘めのお子様向けのお味でしたよ。具材も、切り方を変えるだけで違った雰囲気。いろんなお料理でバリエーションをつけてみてくださいね。

◆ クラス案内 ◆

松が丘は懐かしく思っているけど、妊婦じゃないから行けないわ〜と思っている方へ。

松が丘助産院は妊婦さん以外の方も歓迎しています！

次にご紹介するクラスは空きがあればどなたでも来て頂けるので、

懐かしんで出ようかな、と思ったらお電話(0353436071)くださいね。

	<ul style="list-style-type: none">・食の会(月2回)・マメールの会(第3水曜日)・バランスボール(第4水曜日)・ゆる体操(第1・3木曜日)・オイルマッサージ(金曜日)	
--	--	--

☆マメールスペシャル☆

そして今月は、赤ちゃんとお母さんの為の音楽会「マメールスペシャル」開催です！
12/21(水) 午後2時～4時、参加費500円（定員25組）
会場に入れる人数に限りがありますので、参加される方はお電話でご予約ください。
皆様にお会い出来るのを楽しみにしています(^▽^)/

各クラスの詳細はホームページから、詳しい日程はスケジュールからどうぞ。

もちろんクラス参加でなくても、思い出したとき、通りかかったときなど、いつでもお顔を見せに来てください！メルマガ見て懐かしくなって来ました～という人がいるといいなあ(^~*

◆ インフォメーション ◆

当院院長 宗の、助産院から飛び出した活動をご紹介します。

今年、テレビや新聞・ラジオなどで宗の声を聞いたかたも多いのではないのでしょうか。

助産師として一人でも多くの妊産婦さんの手助けがしたい。

そんな宗の思いを感じて頂けたら幸いです。

【里帰りプロジェクト】

院長 宗祥子は、3. 11後に「東京里帰りプロジェクト」を立ち上げ、被災地の妊産婦さんを手助けするための活動を行っています。

↓『東京里帰りプロジェクト』

<http://www.satogaeri.org/>

【東京都助産師会】

松が丘助産院院長 宗祥子は、東京都助産師会副会長も勤めています。

↓東京都助産師会リンク

<http://jmat.jp/>

【こころの相談室】

東京都助産師会 女性健康支援センター主催の『こころの相談室』はメンタルな悩みを抱えて苦しんでいる女性の為の相談コーナーです。こころのケア専門の吉山直樹先生が、あなたの悩みをお聞きします。下記リンクより『こころの相談室』webサイトをご利用下さい。

↓『こころの相談室』

<http://midwife.blush.jp/kokoro/index.html>

◆ おわりに ◆

長々と読んでいただきありがとうございました。みなさまに楽しんでもらえるような内容になったでしょうか？
本当に初心者で手探り状態ですので、叱咤激励、はげましの言葉など、ご感想・リクエスト、何か一言でもいただくと嬉しいですw

ご感想やリクエスト、その他返信、または当院スタッフへのお便りなど、何かありましたら

matsugaoka-j@par.odn.ne.jp

までお願いしますね。

誰にでも出産は大きな思い出だと思います。

このメールを期に、ご自分の出産、お子さんの誕生を改めて思い返したり、
松が丘助産院を懐かしく思い出すきっかけになれば嬉しいです。

それでは今後とも末永くお付き合いよろしく申し上げますね。

次回は一ヵ月後の予定です。お楽しみに！