

松が丘助産院 メールマガジン Vol. 10

夏の！合宿特集号

2012/8/25

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 Jimクワバラです！
もう8月も終わり、この夏もようやくここまでできましたね～
今週は特に暑い日が続きますが、皆様いかがお過ごしですか？
でも去年おととしに比べて、今年の夏はちょっと過ごしやすかったかな？
と思っている方も多いと思いますが、その分今週のギラギラ太陽がたえますよねえ (><

こんな日々こそ早寝早起き、ごはん味噌汁！でも夏バテしたら麺類で一息ついていきましょう～☆

それでは今月のコンテンツです。

(前号に引き続きになってしまいますが、今回もボリューム調整の為コラムを割愛致します。)

- メールマガジン Vol.10 ——
- 1・スタッフ紹介～小西香子～
 - 2・最近の松が丘助産院～合宿編～
Part1・合宿ってどんなことしているの？/Part2・参加者の声
 - 3・今月の☆松が丘レシピ☆
～しみずさんのカンタンレシピ～
 - 4・クラスのご案内
 - 5・インフォメーション

それでは今月もどうぞお楽しみください (^ ^) /

◆ スタッフ紹介 ◆

長らく続いてきたスタッフ紹介も、宗から数えてこれで8人目。
今回のご紹介は助産師 **小西香子**です。
いるだけで和やかになるキュートな小西さん (^ ^ *
どういった経緯で松が丘と出会ったのでしょうか？

メールマガジンをご覧の皆様、こんにちは。助産師の小西香子と申します。
松が丘助産院には2008年の秋頃からお世話になっております。

福岡の助産婦学校を卒業して、都内の某国立病院に就職してから
まもなく20年になろうとしていますが、(歳がばれる…(^_^;)…)
助産師になってよかったと心から思う今日この頃です。

私は産科病棟で5年、集中治療室で5年勤務した後、国際医療協力の部署で働いていました。
現在でも世界中では多くの妊産婦や新生児が亡くなっているのですが、
開発途上国において少しでも母子を取り巻く環境が改善し、
母子が幸せに暮らせるような支援に微力ながら関わっていました。

その支援の過程で、色々な国から「母親と子どもたちの健康を良くしたい」という
熱意のある医師や助産師が大勢日本に研修に来られましたが、
その研修先として松が丘助産院には多くの方を受け入れて頂き、
その関係で院長の宗さんと知り合う機会を得ました。

ずっと病院で働いていた私には、助産院というところは想像は付くものの、未知の世界でもありました。

宗さんの助産師としてのケアを目の当たりにしたのは2007年のマダガスカルででした。
宗さんがマダガスカルの病院で技術支援をしていたとき、私も偶然同席していたのですが、
次々に来られる産婦さんに、言葉や人種のことなど関係なくぴったりと寄り添い、優しく身体に触れ、
バナナを食べさせたり、いろいろなポーズを取ってもらったり…
そうこうしているうちに、疲れて陣痛が弱くなっていた産婦さんがとてもスムーズに、元気に出産を
されました。赤ちゃんもとても元気でした。
そのとき分娩室に溢れていた雰囲気は本当に暖かく、何とも言えない喜びに満ちあふれていました。
もちろん日本でも病院では産婦さんに一生懸命ケアをするのですが、
なんというか、その場に流れる雰囲気というものがとても違うなと感じたのです。

それから少しして仕事を辞め、
夫の仕事の関係でマダガスカルと日本を行ったり来たりしている私に、
宗さんが「日本に帰ってきている時、暇だったら手伝ってくれない？」と声をかけてくださり、
それから松が丘助産院で非常勤で仕事をさせて頂いております。

はじめは、助産師としてブランクがあったのでとても不安だったし、
病院勤務の時には行ったことがなかった妊婦健診やお灸や身体のケアといったことも
私にとっては新鮮で、自分も勉強しながらの毎日でした。

今でももちろん日々妊産婦さんに関わる中で、
自分が助産師としてどのようなサポートが出来るのかを考える毎日です。

松が丘助産院で働くようになってから、夫が「前とは作るご飯が変わったね。」と言っていました。
今までごめんなさ〜い（汗）。

松が丘助産院でお勧めしている生活や食事を、私自身も出来る範囲で(^_^)…実践していけるよう、
皆様と共に頑張りたいと思います。

そして日々多くの妊産婦さん、赤ちゃんと出会えることに感謝しつつ、
助産師としても魅力的な人になれるよう頑張ります。今
後ともよろしく願いいたします。

◆最近の松が丘助産院～合宿編～◆

今月は少しお産が少ない月なのですが（本当に不思議なもので、月ごとに波があるんですね。）、
ちょうど時期的には夏休みということもあり、数回の体験合宿を開催している当院です。

すでに一回が終了し、このお便りを配信している25日から第二ターンが始まっています。
そして28日からの三日間が第三回になります。この回はまだ若干名の空きがありますので、
ご希望の方はメール（matsugaoka-j@par.odn.ne.jp）
またはFax（03-6681-7746）にてお申し込み下さい。

合宿のご案内（パンフ）はこちらからどうぞ

http://www2.odn.ne.jp/matsugaoka/infomation/images/2012summer_camp.pdf

でもこのパンフだけじゃちょっとイメージわかないわ〜という方の為に、
内容を少しご紹介しますね。

Part1・合宿ってどんなことしているの？

この合宿では、**生活リズム**や**食事**を調べ、
温めたり手当をしたりして体に目を向ける体験をして頂いています。

参加者の皆さんは**早寝早起き**をして、**朝は散歩**、**夜は半身浴**を体験します。
そして合宿の醍醐味は、普段は様々な曜日にばらけている**各クラスを、まとめて受けられる**ということ！



宗の「お産のはなし」
や
食の会、

エクササイズクラス

(日程によって異なりますが、ヨガ、バランスボール、
ウォーキング、ゆる体操など、
一つ以上のクラスを受けられます)、

そして通常はクラスとして開催していない、
楽健法～二人ヨガ～のクラスも！



その他にも寝る前のセルフケアなどを実践してもらい、
こころとからだ、そして生活はひとつなんだ、ということを経験できるプログラムになっています。

今回、夏の合宿は8月末でひとまず終了になってしまいますが、今後も折りを見て開催する予定です。
まだ詳細は決まっていますが、11月～12月に第二弾を予定しています。
ご興味がある方、今後ともHPやメールマガジンでアナウンスしていきますので
よろしくお願いします！

Part2・参加者の声

この体験合宿は一般の方に向けてご案内していますが、妊婦さんのご参加は随時承っています。
今回感想をお聞きしたのは、まさに合宿体験真っ最中の三人の妊婦さんです。
それぞれこの合宿でどんな体験をしたのでしょうか？
合宿に参加してよかったことをお聞きしました。

Aさん

9月に初めてのお子さんを出産予定のAさん。

もともと自然な生活に関心があり、妊娠前から冷えとりをしていたりしたそうです。

お子さんは5人欲しいとか！頑張ってくださいですね。

そんなAさんはその日も5時に起きて、5時半からお散歩をしてきたそうです。

お散歩は初期からずっと継続できていたわけではないけれど、

夏の初めから毎日の日課になっているとか。

散歩を続けて実感したことは、とにかく生活のリズムが整うこと！

まず五時ぴったりに目が覚めるようになったし、

生活リズムが整うと情緒が安定して、マタニティブルーが全くないそうです。セロトニン効果ですね～。

そして5時半からの散歩はご主人も一緒にされているとのこと。

夜は早く寝る分ご主人との時間が一つ減るので、

この時間が大事なコミュニケーションになっているそうです。

Q：合宿に参加してよかったことは？

とにかくリフレッシュできた！

家でも生活には気をつけているので、やっていることも食事内容も似たようなかんじだけれど、妊婦仲間と一緒にゆったりお喋りができるのが楽しいです。

助産師さんに自分のことを聞いてもらったり、教えてもらったりできるし。

へたに旅行に行くよりここの合宿に来たほうがいい！（名言～！笑）

夏だからどこかに出掛けたい気もするけど、

旅行先ではせっかく気をつけている生活が、特に食生活がどうしても乱れてしまう。

同じ金額出すなら断然ここに来た方がいいですね(笑)

Mさん

1月に出産予定のMさんは、健診の際、宗に服装を指摘され参加したそうです。

今回一緒に参加しているAさんとは健診中からのお知り合い。

Mさんの健診中に、おとなりで整体を受けていたAさんが呼び出され、

「ほらこのお腹！これくらい着なきゃだめ！」と宗の一喝を受けたとか(笑)

というわけで今回の合宿のテーマはズバリ「服装」だそうです。

Q：合宿に参加してよかったことは？

松が丘助産院の本をあらかじめ読んでいたので、「こうしたほうがいい」というのはわかっていたし、健診などでも「こうしたら」と言われていました。

でもわかっているのと「できる」ことは大違い！

それなりに心に留めていたつもりだったけど、合宿で体験してみて、

今まではここまで実行できていなかったと思いました。
その意味で、合宿で「やったほうがいい」ではなく、
「やらなきゃいけない」という意識に変わったことが自分の中では収穫でした。
やっぱり体験すると違いますね。

Kさん

お2人目を9月に出産される予定のKさん。
上の子が一才二ヶ月のときに2人目を妊娠し、子育てをしながらの妊娠生活で
疲れがたまっていたところ、宗から強く押されて合宿に参加したそうです。
上の子の子育てに続けての妊娠生活で疲れがたまっていたので、
自分の体とお腹の赤ちゃんとに集中できる機会に恵まれて嬉しいです、と語って頂きました。

Q：合宿に参加してよかったことは？

1人目の妊娠から出産・授乳期ときて、2人目妊娠で、気の抜きどころがなくてけっこう大変で…
普段イライラしがちだったんです。

夜もよく眠れなかったりして、体も堅くてつらかったところに、
合宿があるから参加しない？と宗さんに声をかけてもらいました。

でも上の子もいるし、とっても無理、と思っていたけど、
主人に相談したら合わせて夏休みをとってくれたんです。

おかげで一人で参加することができました。

少しの間だけれど、自分の体と赤ちゃんの事に集中できる時間が持てたことで、とてもほっとしました。

夫の休みなどを調整していたので2日前に急に参加できることが決まったんですが、
参加できると思っていたなかったので、参加できたことが幸せです。

とてもリラックスして過ごしています。

お三方ともそれぞれの私生活、それぞれの合宿への思い、それぞれの体験でしたが、
皆さん合宿での生活を楽しんで頂いていて、こちらも嬉しくなりました。

そして皆さん口を揃えられているのが、**やっぱり体験すると違う！**ということ。

今回の経験を胸に残りの妊娠生活も楽しんでもらいたいと思います。

どうもありがとうございました。

◆今月の松が丘レシピ◆

いつもの食卓にヘルシーをプラス！

ということで毎回松が丘助産院的サイドメニューを紹介している当コーナーです。

今回は合宿中のごはんより、いつもより更にさらに！シンプルメニューをご紹介します。
合宿中のごはんのコンセプトはとにかくシンプルに。

参加者の皆さんが、メモらなくても覚えられて、家に帰ったらすぐ作れるようなものを、
ということでした。

そんなメニューの中からクワバラが選んだのはこの三品。

どれもこれも食材は一品、ゆでて味をつけるだけ！そんなのレシピって言わない?!

いえいえ、作ってみたらそのカンタンさとおいしさにびっくりすること間違いなしです。

その分アレンジも自在！基本をマスターしたらどんどん我が家流にしていってくださいね。



【じゃがいものゆかり和え】

材料、じゃがいも、ゆかり。

じゃがいもは千切りにしてゆでます。

ふりかけタイプのゆかりで和えたらできあがり！
味付けはゆかりだけで、風味が食欲をそそります。

【ワカメのしょうが和え】

材料、ワカメ、しょうが。

ワカメは塩をよく洗い、水で戻します。食べやすい大きさに切ったら

すり下ろしたしょうがと醤油で味を調べてできあがり！

コツは、ワカメは乾燥タイプではなく、塩蔵してあるものや、生を使うこと。

そしてしょうがは多めに入れること。このレシピなら、海草がもりもり食べられます！

【人参のごま和え】

材料、人参、白すりごま。

人参は食べやすい大きさに切り、出汁少々で蒸しゆでにします。

お好みで醤油か塩で味を付け、白すりごまをたっぷりからめてできあがり！

当コーナーで何度か登場している人参ですが、今回は混ぜ物なし、人参だけのごま和えです。

たっぷりのお湯でゆでるのではなく、出汁少々で蒸しゆでにするのが松が丘流。

これで人参の甘みがぎゅっと濃縮されます。

◆ クラスのご案内 ◆

誰でも参加できるクラスをご案内している当コーナーですが、今月は耳より情報！
合宿プログラムで臨時開催するクラスを、
一般の方(合宿参加者出ない方)にも受けて頂けることになりました。
すでにHPでご案内していますが、近日中に開催されるものをご案内します。

| クラス名 | 日程 | 開始時刻 | 料金 |
|--------|-----------------|--------|---------------------------------------|
| 食の会 | 8/26(日)、8/30(木) | 10:30~ | 4000円 (2回目以降2000円、 カップル参加6000円) |
| ゆる体操 | 8/26(日) | 9:30~ | 2000円 |
| ウォーキング | 8/27(月) | 9:30~ | 2000円 |

いつもとは違う曜日・日程でのご案内なので、
普段なかなか参加できなかった方、この機会に是非ご利用ください。

◆ インフォメーション ◆

◆ 9月のマ・メールの会 ◆

毎月第一水曜日をテーマ別、第三水曜日は通常通りおこなう予定のマ・メールの会ですが、
今回は講師の先生をお招きする都合で、
第一水曜日、9/5(水)を通常開催
(14時から16時で入退室自由、院内外の誰でも参加できます。参加費無料)で行いたいと思います。

そして**第三水曜日、9/19(水)**のマ・メールの会では、
アロマセラピストであり、当院のウォーキングクラスも担当している**岩淵かおり先生**をお招きして、
「こどもの靴の選び方」講座を開催します。

体のこと、歩き方に精通している岩淵先生に、
こどもの靴を選ぶときに気をつけること、ポイントを伝授して頂きましょう！
定員が10組になりますので、お申し込みはお早めに。
いつも通りお電話(03-5343-6071)で受け付けています。
皆様の参加をお待ちしています！

◆松が丘助産院本のご案内◆

『安産力がつくナチュラルなお産の本』宗祥子著

今回の合宿参加の方もこちらの本を読んで下さっていました。
妊婦さんには是非！オススメの当院の本ですが、
より自然のリズムに近い生活をしたい方、
日々の生活で体の疲れを感じる方にも参考になる内容になっています。
でも本を読んでもなかなか実行に移せない…。
そんな方には、まずは本を読んで気分を盛り上げ、
それから体験合宿で実践を学ぶ！コースがオススメです。
生活を正して、カラダもココロも楽しんでいけるといいですね。



◆「産後ママのすごしかた」講座開催◆

宗が前々から意欲的だった、両親学級産後編が開催されることになりました！
この講座は、産後こころとからだが大きく変化するママのサポートケアのお話を中心に、
パパも含めた家族みんなの産後の過ごし方をお話しするものです。
楽健法や手当法の実習もあります☆皆様ふるってご参加ください！

| | |
|-------|--|
| 講師 | 宗祥子、曾我部ゆかり（松が丘助産院認定ドゥーラ、一般社団法人ドゥーラ協会会員） |
| 日時 | 9/17（月・祝） 13：30～16：00 |
| 場所 | 中野区桃園地域センター和室（中野区中央4-57-1、JR中野駅南口下車徒歩10分） |
| 参加費 | ご夫婦3000円（お子様連れ歓迎、託児有り） 一人参加の場合2000円 |
| 申込み | 松が丘助産院HPメールフォーム http://midwife.blush.jp/matsugaoka/mail/mail.html より、問い合わせ区分「実施中のイベント」を選択し、 コメント欄に「9/17産後講座参加」とお書き添えの上ご連絡下さい。 |
| 振込先 | 参加費は前払いになりますので、お申し込み後、下記口座へお振り込みください。 西武信用金庫 薬師駅前支店 普通 1161992 松が丘助産院 院長 宗尚子 |
| 託児 | お子様一人につき500円（事前予約制）…お申し込みと合わせて。 持ち物：筆記用具、着替え、汗拭きタオル |
| 問い合わせ | シャンティバースディ（曾我部） shanti_birthday@me.com / 080-6637-3388 |

◆ おわりに ◆

今月も長々と読んで頂き、ありがとうございました！

この一週間はテスト前と夏休みの課題とで軽くパニック(笑)

メールマガジンの記事にもなかなか集中して取り組めず、(かといって勉強をしている訳でもなく)

遅々として作業が進まない…心ばかり焦る日々でした。

無事に発行できて本当によかった！(苦笑)

しかし本当に夏が終わるのは早いですねえ (><。。

この一ヶ月ある夏休みをどう使おう?!と息巻いていた当初の気力はどこへやら、

ちょっと旅行に行って～いつも通り助産院の雑務をやって～

そうこうしているうちに子どもが熱をだし～宿題をやって～…

ふと気がつくと、もう授業開始が一週間に迫っているのです。

私がかレンダーをしげしげと眺めて、「8月か…」というと、

すかさず長男が「もう8月だよ～早いねえ」と言います(笑)

いつもゆとりがない母のセリフを見事にマスターしていますね (^_^ ;

でもつかの間の休みでしたが、子ども達と少しゆっくり過ごせて

有意義な時間だったなあ v v

学校が始まってこの気持ちを忘れずに、一緒に過ごす時間を大切にしていきたいです。

それでは、また次号にてお会いしましょう！

次回はどんな話題にしようかな (^_^*

今号も読んで頂き、ありがとうございました。