

松が丘助産院 メールマガジン Vol.2

クリスマス号

2011/12/25

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。
今週半ばからますます冷えますが、皆様体調など崩されてないでしょうか。
寒い夜はホットパックにレッグウォーマーでどンドン体を温めましょう！

さて今年も残すところわずかとなりました。
毎月末土曜日発行をうたっている当マガジンですが、
今月は31日になってしまうので、一週間早めの発行となります。
よろしくお祈りしますね。



そう、ちょうどクリスマスです☆
みなさまどんな夜を過ごされましたか？
サンタさんはお子さんのところに来てくれましたか？
我が家の長男は、四歳になったつい最近まで
サンタさんのことをなぜか「パンダさん」と…それじゃ違う動物だよ（笑）
子どもの言葉は面白いです ♡

それでは前置きも長くなってしまいましたが、今回のコンテンツはこちら！

—— Vol.2 !クリスマス号! ——

- 1・最近の松が丘助産院
- 2・マメールスペシャル
- 3・今月の☆松が丘レシピ☆
- 4・コラム「早寝早起き」
- 5・クラスのご案内
- 6・インフォメーション

今月号もお楽しみ下さい (^ ^*)

◆ 最近の松が丘助産院 ◆

先月号では赤ちゃんたちで賑わっている様子をお伝えしたかと思いますが、今月も出産ラッシュが続き、赤ちゃんの産声が絶えない当院です。今月は月初め4日前後と、満月の10日前後に何人も産まれました。皆さんけっして予定日が重なっているわけではないのですが、なぜか出産は何人か立て続けにあるんですよ～自然の不思議を感じずにはられません。そして11月末からは、里帰りプロジェクト経由で被災地の産婦さんの長期滞在もあり、おかげさまで満室の期間も相次ぎました。手前味噌ながら皆様のお役に立てているのでは…とスタッフ一同感じております。

さて、今回の出産ストーリーご紹介は初産のかたです。この頃ありがたいことにリピーターさん(上のお子さんも松が丘で、というひと)にも多く来て頂き、松が丘では出生率アップ?! 初産婦さんが少ない月もままあるのですが、今回のインタビューで「初産なので助産院で生めるかと…」という声も出ましたが、そういうわけではないんですよ! 松が丘助産院はどなたのご出産のためにも全力でサポートいたします!

I・Rさん (初めてのご出産おめでとございます!)

予定日が月末だったIさん。しかし予定日より一週間近く早く陣痛が始まります。深夜から陣痛が始まり、明け方に助産院へ。しかし昼になり一旦陣痛が遠のいてしまいます。その後もお産はゆっくりゆっくり進み、生まれたのはなんとまる二日後! 長い出産までの道のりをこう振り返ってくれました。

「本当に長くて、お産の最中は二つの思いで葛藤しました。ここまで来たんだから大丈夫、自然の流れに任せていればいつかは産まれる、そういう思いと、もう何でもいいから早く産めるいい薬か何かないか(笑)という思いと。でも少しずつでも赤ちゃんは出てきてくれている。そう思って頑張れました。確かに大変だったけど、自分の力で最後まで産めたことで自信になりました。」

本当にそうですよね。出産という大仕事を自分の力で乗り切った、その自信はこれからの子育てに大きな力を与えてくれると思います。これからもお幸せに!

◆ マ・メール スペシャル ◆

さて先月お知らせしたマ・メールの会スペシャルが、先日12月21日(水)に大盛況の中無事に終わりました! 会の様子を少しですがお伝えしますね。

そもそもこの会は、音楽好きの宗が音楽家の患者さんに声をかけ、赤ちゃんとお母さんが生の音楽を聴ける機会を！と言って開催しているものです。毎年好評頂いている恒例の会でもあり、もう何年も続いているんですよ。

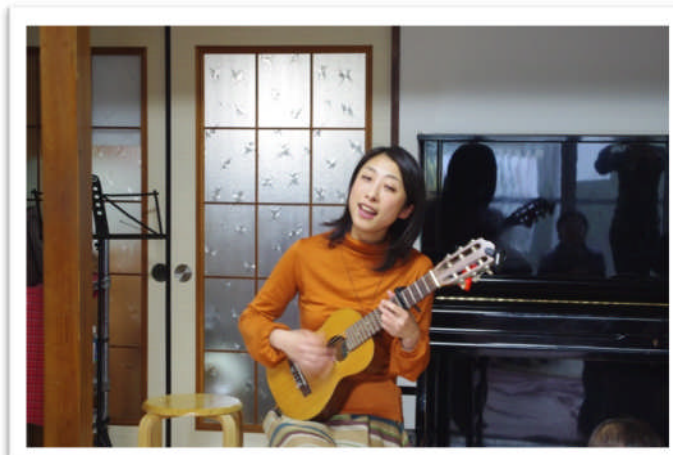
今回は先月号での宣伝の効果もあってか、例年以上に沢山の方にお集まり頂きました。参加された方、狭くて申し訳なかったですが；皆さんの元気な顔を見られて私たちも元気づけられました！ありがとうございました。

今回の出演者はこんなかんじでした～



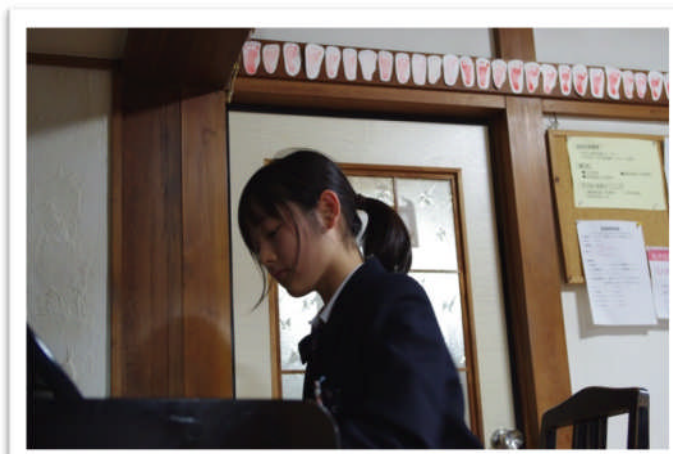
フラと弾き語りのユニット
「虹色のフラリ」さん

虹色のフラリさんの代名詞、「おみそ汁のうた」もCDになるそうです！
気になるかたは虹色のふらり検索～してみてください、とのことv



やさしい歌声に癒やされますっ v
みんなの歌でおなじみの
イノトモさん

素敵な歌とステキなメッセージをありがとうございました。
CDもたくさん出ています、ファンの方はオフィシャルサイトへ☆



当院で生まれた子のお姉ちゃんも
出演してくれました！
曲はテンパスト。上手です～！



力強い歌声！大村やすよさん
日本の民謡を歌い継ぐ
迫力のステージでした。

今後は岩手県へ移住して活動するんだとか。当院院長・宗の紹介で、大きな被害に遭った大船渡市へボランティア演奏に行った事がきっかけだそうです。応援しております！



桑原の音楽短大時代の友人も
出演してくれました！

ピアノの清水先生は
桑原リクエストで華麗なる大円舞曲を演奏。
いつもながらシビれる演奏です～

桑原もバイオリンデュオで参戦。

寒い中沢山の人にお集まり頂き、本当にありがとうございました！

次回は2012年、7月第18（第三水曜日）14時からです。是非予定しておいてくださいね。

◆ 今月の松が丘レシピ ◆

いよいよ冬本番ということで、冬野菜がおいしくなってきましたね。

白菜に大根に長ネギ・・・寒い季節は特に根菜類をたくさん食べて体を温めましょう！

お鍋もいいですよ～*

ここでは普段のごはんに一品プラス！をテーマに、プチメニューを紹介します。

食卓にヘルシーをプラス！しましょう♪

【大根とあげのトロみ煮】



じっくりお出汁で煮込んだ大根はおいしい！
それから前回に引き続き、この時期にショウガは欠かせませんね。
今回は煮始めから加えて辛みを抜きます。
それでは作り方はこちら↓

材料；玉ねぎ、ショウガ、大根、油揚げ

作り方はとってもカンタン！むしろいつも同じで申し訳ないですが（笑）
玉ねぎ（少し小さめに刻むと甘くとろけるvv、大きめに切れば具の一つに。）
ショウガ（今回はすり下ろさずに、スライスと一緒に煮込みます）
大根（食べやすい大きさに）をお出汁で煮ます。
おいしそうに柔らかく煮えたら、酒少々、油揚げを入れ、
最後に塩とお醤油で味を調えてできあがり。

煮ることでショウガの辛みが抜けるので、わりとたくさん入れても大丈夫ですよ。
せっせとショウガを摂って冬をポカポカ乗り切りましょう！

◆コラム「早寝早起きで体温UP？」◆

前号ではボリューム調整で割愛させて頂いたコラムですが、
今回よりレギュラーメニューとして皆様に役立つ情報をお届け！
助産院秘伝（?!）の安産のコツなどを筆頭に、
カラダに良いことをプチ情報として発信していきたいと思います。

さて「**早寝早起き**」。

みなさま耳にタコができるくらい、当院に通った妊娠中から言われたと思います。
そして子育てをして、保健所や保育所、学校などでも言われますね。
松が丘助産院でも、もちろん今でも言い続けていますよ。「**早寝早起きをしましょうね**」。

「早寝早起き」はしなきゃいけない！

このこと自体に疑問を持ったことはあまりないかと思いますが、今回はその理由の一つをご紹介します。

昼間は起きて活動し、夜はゆっくり休む。

人間は昼行性の動物なので、それが自然な活動の仕方です。

朝起きて日の光を浴びて活動すると、セロトニンというホルモンが活性化します。

このセロトニンは別名「やる気UPホルモン」

その名の通り、何事にも前向きにいきいきと取り組む原動力になります。

このセロトニンには他にも様々な働きがあるのですが、

その一つに、「抗重力筋」＝「インナーマッスル」を活性化させるはたらきがあります。

妊娠中はどんどん大きくなる赤ちゃんを支えるために、

このインナーマッスルの維持が欠かせないのです。

また筋肉は脂肪と違い、それ自体が発熱します。

インナーマッスルの活性化は冷えを防ぎ、体温を維持することにつながってくるそうですよ。

皆様、もう妊婦でなくなった今も、

インナーマッスルだけでなく様々な筋肉を鍛えるのは大変なことですが、

早寝早起きをしてセロトニンを活性化していればインナーマッスルの基本的な部分は維持できる！

と思うと嬉しくないですか？

早寝早起き・筋力維持で、冷えを防ぎ、太りにくい体をつくりましょう♪

◆ クラスのご案内 ◆

さて日付を見れば新年まであとわずか。

年末年始から1月はクラススケジュールに変更があることも多いので、

詳しい日程をご案内します。

	日付	時間	料金
年末年始のお休み	12/28(水)～1/4(水)		
食の会	1/12(木)、1/24(火)	10:30～13:00	4000円(二回目以降2000円)
バランスボール	1/25(水)	13:30～14:30	2000円
ゆる体操	1/5(木)、1/19(木)	11:00～12:00	2000円
リフレクソロジー	毎週木曜日(一人60分、初回90分)	ご予約に応じて	6000円(当院初めての方は初診料1000円)
アロママッサージ(全身)	毎週金曜日(一人60分、初回90分)	ご予約に応じて	6000円(当院初めての方は初診料1000円)

ここにご紹介したクラスやケアは、妊婦さん以外でも、どなたでも参加頂けます。
是非ご利用ください！ご予約はお電話で、03-5343-6071 まで。

◆ インフォメーション ◆

最近の松が丘助産院は発信ブームなのか、ありがたいことに雑誌等に取材される機会が多くあります。
今回はそのなかからいくつかご紹介します。

- ◎ 10/18 発売の『女性自身』の、シリーズ人間のページで宗が紹介されました。
- ◎ 11/15 発売の『AERA with Baby』にて、記事を監修。
- ◎ 現在発売中の『たまごクラブ』一月号に、当院のレシピが掲載。
- ◎ 1/20 発売の『ku:nel』に、「働く手」特集で宗が紹介されます。
- ◎ 『松が丘助産院 お産本』（仮）計画が進行中！
早ければ二月頃、当院の本が出来ます。詳細が決まり次第お伝えしますね。
お楽しみに！

◆ おわりに ◆

今号も長々とお付き合いくださいまして、ありがとうございました。
今回は初めてのコラムもあり、伝えたいことを読みやすいボリュームで書くという難しさに、
改めて～諸ライター様方の偉大さを知る～年の暮れ（字余り）
というかんじでしょうか、思わず一句詠んでしまいました(笑)
日々精進していきたいと思いますので、今後ともよろしく願います。

またご感想やご意見、内容についてのリクエストなどありましたら
m_atsugaoka-j@par.odn.ne.jp
まで願います。

それではまた一ヶ月後に（^▽^）/
皆様良いお年をお過ごしください！