

松が丘助産院メールマガジン Vol.33

2014/7/29

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

みなさまこんにちは！ Jim クワバラの松が丘助産院メールマガジンです。
梅雨明け？と思った途端…毎日暑いですね～（><；
と言うわけでタイトルは見た目だけでも涼やかな色で♪
あ、でも昨晩は湿度も気温も低く、久しぶりに快適な夜でしたね☆

しかし東京の夏は年々暑くなっている気がするの気のせいでしょうか。。
こう一気に暑くなると体がついていけず、
各所でクーラーがガンガンについているのも合わせてダブルパンチ！
私は早くも夏バテで食欲減退しております…
でもこんなときは無理して食べなくてもいいんですよ。胃が休みたいと言っている証拠。
ごはんとお味噌汁とお野菜のいつもの食事で、よく噛んで食べたい量だけ食べる。
これを実践していたら、少しずつ元気になってきましたよ～☆
暑いからって冷たいもの、のどごしの良いものの食べ過ぎは禁物ですね（><
皆さんは夏の暑さ対策、どうしてますか??
自分なりの方法で元気に夏を乗り切りましょうね☆

それでは今月のコンテンツです。

—松が丘助産院 メールマガジン Vol.33—

- 1・最近の松が丘助産院
- 2・夏のマ・メール スペシャル ご報告
- 3・今月の☆松が丘レシピ☆
～大根の冷やあんかけ煮～
- 4・クラス案内
- 5・インフォメーション

◆ 最近の松が丘助産院 ◆

7月にご出産された方はやや少なく、全部で5人でした。
そのうち4名は経産婦さん、どなたも驚くほどのご安産でした。
先日7月26日は初産婦さんがお産みになり、
3500グラムを超える大きな赤ちゃんを無事にご出産されました。
皆さんおめでとうございます。

そして今月は産後入院をされた方が6名もいらっしゃいました。
その中で今月ご紹介したいのは、双子のお母さん**Kさん**です。

Kさんは不妊治療の結果、4月に双子を授かり、とても上手に子育てをしていらっしゃいます。
しかし、やはりおひとりで二人の赤ちゃんを見るのは大変と、
産後ケア施設を時々で上手に利用し、子育てを乗り切っていらっしゃいます。
双子の赤ちゃんは穏やかな女の子さんです。

Kさんは、不妊治療の努力を下記のように語ってくださいました。
まずご結婚されたのが40歳。41歳から不妊治療を始め、
不妊治療を始めてからはご自分の、お給料はすべてつぎ込んだとおっしゃっています。
しかし、3年たってから体を整えるために、漢方薬を飲み始め、
体を冷やさないように気を付けたそうです。
その結果冷えがなくなり、漢方薬を飲み始めてから3か月で良い状態の卵子を採卵することができ、
妊娠に至ったそうです。

妊娠中のトラブルも漢方薬の先生に相談し、体を整える散歩を続け、
双子の赤ちゃんたちは、2182gと2110gと、36週6日までお腹の中でしっかり育ちました。
体重も双子にしてはしっかりあり、ちゃんと産声が聞こえ安心したそうです。

妊娠中は、以前大好きだった甘いもの、カフェイン、乳製品特にチーズが不思議と食べられず、
和食中心の食事だったとか。
松が丘助産院の野菜中心の食事がとても気に入ったと話してくださいました。
丈夫な赤ちゃんをおなかの中で育てるのも、松が丘助産院で勧める食事は役立つようです。

話はかわりますが、7月26日は、『安産力をアップする妊娠中のすごしかた』という講演会を、
高齢妊産婦さんを対象に渋谷で行いました。
その講演会の後、受講者に「赤ちゃん抱っこ体験」をしていただくために、
産後のかた数名に参加をお願いしていました。
Kさんもこの講演会にとっても興味を持って下さり、渋谷まで一緒に出かけました。

Kさんお一人では二人のお子さんを連れての外出はとても難しく、気軽にはできないとのことで、
このお出かけをとても喜んでくださいました。

また会場には双子を妊娠している妊婦さんもいらして、じっくりKさんに質問されていました。

帰りは赤ちゃん連れで絶対お茶をしないと、とても楽しみにしていましたが、助産院でお産が始まり、宗は帰らなくてはならなかったため、帰りは助産院に直行。念願のお茶はできませんでした。

その為 27 日曜日、リベンジにと、中野の丸井に赤ちゃん二人連れで出掛けました。宗が車の運転、私の 24 歳の娘がもう一人の赤ちゃんを抱いてのお出かけ。赤ちゃんが二人いるということは、友人とちょっとお茶しましょう、ということが本当に大変なのです。

Kさんの赤ちゃんはもう3か月ですから、お母さんは出かけることは十分可能です。しかし、いざ出かけるとなるとどうしても最低大人がもう一人は必要です。ご主人がお忙しい中、日々の行動もとても規制されます。しかし、とても前向きなKさんは、リフレッシュ滞在のために助産院を利用して下さり、上手に子育てを乗り切り楽しむ姿勢が見え、私たちもかわいい双子ちゃんに接して楽しませていただきました。

多くの方にご利用頂きたい産後ケア入院です。
産後のお母さんのメンタル面での健康にも、是非役に立てて頂きたいと思います。

◆ 夏のマ・メール スペシャル ご報告 ◆

7月の第三水曜日は、恒例！赤ちゃんとママのための音楽会です☆
今年は7/16（水）でした。

この日はものすごい暑さで、夏風邪や胃腸炎も流行っていた時期なのか？

当日来られなかった方が多くいらっしゃいました。;

マ・メール スペシャルというと、いつも混み混みで夏は暑いあつい！なのですが、今回はそんな訳でゆったりとした会になりました（^^

演奏の方は…

「未来のわが子の姿 w」
小さいお子さんの出演も多く、
可愛らしい会になりました。





そしてシンガーソングライター
イノトモさんの素敵な歌☆
いつもありがとうございます wv

ピアノやバイオリンの演奏（私も授業サボって途中参加w）、と
それぞれにお楽しみ頂けたかと思います！

次回は 12 月の第三水曜日、
12/17(水)の午後二時からになります。
近くなったらまたお知らせ致しますので、
皆さまどうぞお越し下さいね。



◆ 今月の松が丘レシピ ◆

毎日の食卓にヘルシーをプラス！

このコーナーでは、ノンオイル・ノンシュガーな松が丘レシピをご紹介します。

お砂糖と油を使わない野菜中心のごはんは、

赤ちゃんを育てる時期に、お母さんにも赤ちゃんにも良いことづくめ。

更に健康に気をつけたいどんな方にもオススメですよ！

今月のご紹介は、前回に引き続き煮物系です。暑い時期には生野菜の食べ過ぎに注意（><
というわけで、大根のあんかけ煮のご紹介です。

熱々でも良いですが、少し冷やして食べてもおいしい☆

【のどごしつるっと！大根の冷やあんかけ煮】



材料：大根、鶏ササミ肉、
冷凍コーン

作り方：大根は食べやすい大きさに切ります。小さめに切れば下茹でも必要なし！

具材ひとひたくらいにお出しを入れ、お鍋を火にかけます。

弱火でコトコトじっくり煮て、大根が軟らかくなったら、

冷凍コーン、鶏肉のササミと、お酒少々を入れて更に煮ます。

ササミは塊で煮て、火が通ったら取り出し、冷めたら手でほぐします。

全体に煮えたら塩（お好みでお醤油も）で味を調え、片栗粉でとろみをつけたらできあがり。

熱いまま食べてもおいしいですが、夏のこの時期は冷やして食べるのもオススメ☆

お出汁をしっかりとっていると、冷ましてもじんわりお出しの味がしみていておいしいですよ！

◆ クラスのご案内 ◆

恒例の「誰でも参加出来るクラス」のご案内です。

上記でご紹介したようなく松が丘ごはん>のレシピは、『食の会』にて基本からお伝えしています。

出たことがない方、久々の方も是非ご参加下さいね。

各クラスとも、詳細はHP をご覧下さい。

<http://www2.odn.ne.jp/matsugaoka/classinfo/class-d1.html>

クラス参加を機に、是非松が丘へ遊びに来て下さいね。

食の会	月2回	10:30~13:00	4500円 (2回目以降 2500円)
ゆる体操	第1、第3木曜日	11:00~12:00	☆新料金☆ 前売り1回券：2300円 4回券：8400円 当日：2500円
バランスボールエクササイズ	第4水曜日	13:30~14:30	
マ・メールの会	第1、第3水曜日	14:00~16:00	無料
リフレクソロジー (リフレ)	毎週木曜日	ご予約に応じて	6500円
アロマオイルマッサージ (アロマ)	毎週金曜日	ご予約に応じて	6500円

各クラスの日程は、こちらからご覧下さい。

<http://midwife.blush.jp/matsugaoka/schedule/sche28.cgi>

◆ インフォメーション ◆

◆赤ちゃん連れで聴く 憲法の話（平成 26 年 8 月 1 日）

日にちが迫っていますが、松が丘助産院主催でこのような会を開くのでお知らせです！

当院で産後ケア入院をした弁護士の方を講師にお招きしております。

大切な我が子の将来のこと、法律は難しそう…と思わずに一緒にじっくり考えてみませんか？

日時：8月1日（金） 午後2時～4時（1時半開場）

場所：松が丘片山会館 中野区松が丘2-27-1（松が丘助産院ではありません）

料金：500円 資料代

定員：24名 赤ちゃんと一緒にどうぞ。

お申込み：電話 03-5343-6071

メール so-hello0904@i.softbank.jp

定員になり次第締め切らせて頂きます。

集団的自衛権、特定秘密保護法 どうも日本のあり方が大きくかわっていく重要な問題のようですが、子育てしていると、なかなか正しくきちんと理解することは難しく感じます。

今回松が丘助産院では赤ちゃん連れで聞ける憲法の話の会を持つことにいたしました。

講師は 若手弁護士の 武井由紀子 さん

松が丘助産院で産後入院をされた子育て中のお母さん弁護士です。分かりやすく解説して下さいます。

是非この機会に子どもたちが安心して過ごせる世の中にするには何が大切かを考えてみませんか？

美味しいお団子も出ますよ（^^）

ふるってご参加ください！

◆松が丘ごはんケータリングサービス【Come Comer（コメコメール）】さんのご紹介☆

当院でご出産された方が、ステキなサービスを始められたそうなのでご紹介します！

ケータリングサービスということで、利用出来る地域は限られておりますが、お近くの方は是非!!

そして何よりその暖かい気持ちが素敵です（^^* 遠くからですが応援しております☆

以下、宗へのメールより抜粋してご紹介致します。

【Come Comer（コメコメール）】

Comer はスペイン語で食べる、という意味で、” 米を食べよう！” のメッセージを込めています。

Come Comer ホームページ：<http://yook823.wix.com/comecomer>

日々の活動 blog：<http://comecomerhayama.wordpress.com>

松ヶ丘での厳しい食のご指導と、

産後に助産院で夫とあかちゃんと三人で一緒に過ごさせてもらった素晴らしく幸せな体験から、

私たち家族の食のスタイルは見直され、

昨年より、小さな家族ビジネスが産声を上げることになりました。

「産後のおかあさんに母乳に優しい食事をプレゼントする」出産ギフトです。

地元の旬の野菜と豆、海藻、そして時には少量のお魚やお肉を入れながらメニューを組み立て、伝統的な製法でつくられた調味料だけを使って丁寧に作ったおかずと、松ヶ丘で出会いその美味しさに驚いた酵素玄米をセットにして、あかちゃんの生まれたご家庭にお届けさせてもらっています。

多くのおかあさんが、自分をすりへらしながら子育てをしている状況を少しでも変え、負担を少なくすることが出来たらとの思いが種となり、まずはおかあさんに喜んでもらえるサービスを考え、活動が始まりました。活動開始から一年と少しが経ちましたが、ギフトをもらったおかあさんからは「冷蔵庫をあけたらすぐに食べられるごはんがあると思うと、時間と心に余裕ができて、久しぶりに心穏やかに過ごせました。」など、嬉しいお言葉ももらっています。

住んでいる葉山を中心に、逗子、鎌倉や横須賀エリアの一部と限定されているサービスですが、今後ともよろしくお願い致します。

Come Comer 玉木 葉子

◆ おわりに ◆

今月も最後までお付き合いくださいましてありがとうございました！
クワバラもついに、看護学生最後の夏休みに突入しました。
…と言ってメルマガの発行に余裕ができないのが不甲斐ないところなんです；
休みといっても助産院の事務作業を終わらせる期間なんです、
少しでも子供たちと夏の思い出を作りたいなあ☆
上の子が小学校初めての夏休みなので、
残り一か月、何をしようかな～とうきうきしています（^^*

皆様も暑い時期ですが、この時期ならではのレジャーで楽しみましょうね！！
それではまた来月もよろしく願いいたします