

松が丘助産院メールマガジン Vol.36

2014/11/4

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！松が丘助産院メールマガジンです。

芸術の秋もすっかり深まり…文化の日の三連休が終わってしまいましたね。

この週末は学園祭や文化祭などがあった方も多いでしょうか。地域のお祭りもあったみたいですね。

すっかり気温も下がり、日中は日が差して温かくなるときもありますが、

朝晩の自転車なんかは、早くもマフラーや手袋が欲しい時期に (><

冷え対策をばっちりして、体調崩さないようにしたいですね。

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.36——

- 1・コラム兼院長のつづやき
～松が丘ごはんは赤ちゃんもいっしょ～
- 2・松が丘レシピ☆Facebook ページご紹介
- 3・クラス案内
- 4・インフォメーション

今月もゆっくりお楽しみください☆

◆ コラム「松が丘ごはんは赤ちゃんもいっしょ」 ◆

松が丘ごはんについては、いつも皆さんにお話ししているところですが、特にこの食事をしていると、わざわざ別に離乳食を作る必要はありません。というお話しもしています。

松が丘ごはんでは、お母さんがお米とお野菜中心の薄味のお食事ですから、赤ちゃんも一緒にそれを食べれば良いのです。

このことに注目して、このたび主婦と生活社さんから、

『世界一簡単な赤ちゃんご飯』という本がいよいよ今月発行されることになりました。

タイトルは赤ちゃんごはんですが、内容は松が丘ごはんのレシピをご紹介しますものとなっています。

お母さんが食べるもの赤ちゃんが食べるものは同じでいいのです。
この本を参考に簡単にヘルシーなご飯をぜひ作ってみてください。

お母さんが食べているご飯と離乳食のことは、ベルメゾンのHPでもお話しています。
現在3回目となりました。

下記URLより、こちらのコラムもぜひご覧ください☆

<http://www.belle-desse.jp/hahatoco/column01/index.html>

◆ 松が丘レシピ☆Facebook ページご紹介 ◆

毎日の食卓にヘルシーをプラス！

このコーナーでは、母乳育児と万人の健康に良い、
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。が。
先月もお知らせした通り、このたび facebook にて<松が丘ごはん>のサイトを立ち上げました。
それにともない、今までこちらでお知らせしていたレシピのページは
facebook に移行させていただきます！日々そちらでチェックしてみてくださいね（＾＾*
と

とはいえ Facebook やってないわ～！という方も、
日頃あまりパソコン見ない…という方もいらっしゃるかと思います。
そんな方のために毎日のお食事のヒントを（＾＾

松が丘では、皆さまご存じの通り

ごはん+汁物、野菜中心のおかず四品

という構成で毎日のお食事をご用意しています。

かたやご自宅では、今日のおかず何にしよう…
メインは？副菜は一皿？二皿？みそ汁の具はどうしよう？
主婦の悩みは尽きないものですね。

そんなときは、**副菜の一品、二品を固定で考えてみるのはいかがでしょうか？！**
松が丘ごはんでは、青菜のお浸しは毎食食べてもらいたいので、
青菜の種類をかえたり和え衣を変えたりして、あの手この手で毎食お浸しを出しています。
また、玄米麴を愛用してる方は、具の野菜にバリエーションをもたせつつ
毎食麴付けを食べている方も多いのではないのでしょうか？

ちょっとボリュームを出したいときの副菜には、是非根菜の煮物を。

今日はサッパリしたいわ〜というときには、酢の物を。

お浸し、煮物、酢の物、という三つの調理法でも、使うお野菜がかわればバリエーションは多彩に！

つついいつも同じようなおかずになっちゃうのよね…というとき、

松が丘ごはんを思い出して、いつもよりリッチな副菜を添えてみてくださいね☆

◆ 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。

今号のメルマガを読んで久しぶりに『食の会』に参加したくなった方、是非（笑）まだ出たことがない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くださいね。

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 ◆

「松が丘助産院の産後ケア」サイト新設のご案内

少し前頃から、多くの方にご利用頂いている当院の「産後ケア入院」ですが、このたび専用のページができましたのでお知らせ致します！

出産は赤ちゃんを産むという大変感動的な出来事ですが、
同時にお母さんは約3キロの赤ちゃん、羊水、胎盤、血液を一度に体から出すため、
お母さんの体は思った以上のダメージを受けています。
松が丘助産院ではお産後のお母さんにゆっくりと休んでいただくため
「産後ケア入院」をおすすめしています。

当院では、より多くのお母さんに「産後ケア」をご理解いただくため
松が丘助産院の産後ケアサイトを立ち上げました。

病院での出産を選んだかた、出産するときは助産院を知らなかったかた、
どなたでも「産後ケア」は必要です。是非、ご友人や知人の方にもお知らせしてみてくださいね。

松が丘助産院の産後ケア <https://matsugaoka-sango.com/>

「週刊女性（9/16号）」掲載のお知らせ

この雑誌の、『人間ドキュメント』のページに当院院長・宗が掲載されました！
当院院長 宗祥子の波乱に満ちた半生!?が語られています。

いつも全力投球の「お節介お母さん」は”被災地母子の支援活動”へ突き進む！
掲載記事は、松が丘助産院ホームページトップよりご覧頂けます。

◆ おわりに ◆

今月もお読み頂きありがとうございました！

今月も月をまたいでの発行、そして大幅なページ減 (><
楽しみにして下さっている方には申し訳ありませんでした；；

実は、わたくしごとではありますが、このたび第三子を妊娠しました。。。

あと残すところ3週間実習があり、国家試験と卒業を控えた現在、なんと年度末の三月が予定日です。

松が丘卒業生の皆さまならおわかりかと思いますが、妊婦にパソコン・勉強は禁!!!

と、院長である母に叱咤されながら (^ ^ ; 何とか妊婦生活を送っている今日この頃。

そんな状況ですので、これまでも遅れ気味だったメルマガ発行ですが、まだ産休にはちょっと早いかな
〜というあたりで、今後は不定期にさせて頂こうかと思っております。

発行はメール送信とHP トップにてお知らせしていきますね。

とりあえず今年は、年内に一度は発行するつもり…!! ではありますが。。

今後とも温かく見守って頂けたらと思います！

それではまた次号でお会いしましょう☆

皆さまも、冬に向けてお体暖めてくださいね (^ ^ *