

# 松が丘助産院 メールマガジンV.01.5

春爛漫号

2012/3/31

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

皆さまこんにちは、松が丘助産院クワバラです。

今月は最終土曜日が月末 31 日だったので前回から少し間が空いてしまいましたが、みなさまお元気でしょうか？

今週は暖かい日が続いていますね。まさに春爛漫！

私は電車通勤なのですが、新井薬師～助産院まで歩く途中にとてもキレイに花が咲いている木があるんです。

ずっと梅だと思ってたけど…よく見ると違う？こんなかんじなんです



そろそろ桜も咲きそうのでわくわくしてしまいますね。

そうそう、ワタクシごとですが、昨日 3/30 は二男の二歳の誕生日でした。

クラスで一番末っ子ですが、

周りのお兄ちゃんお姉ちゃん（同じクラスの子はもうすぐ三歳！）に囲まれてたくましく育ってます w この時期になると出産した 2 年前を思い出すなあ（^^\*）

それでは今月のコンテンツはこちら。今月もお楽しみ下さい☆

## —— Vol.5 春らんまん号 ——

- 1・スタッフ紹介～佐藤千恵～
- 2・最近の松が丘助産院
- 3・今月の☆松が丘レシピ☆  
「レンコンと人参のおかか煮」
- 4・コラム「オムツなし育児って？」
- 5・クラスのご案内
- 6・インフォメーション

## ◆ スタッフ紹介 ◆

スタッフ紹介第三弾は助産師・佐藤千恵です。

宗と同郷、長崎出身の千恵さんはゆかいなことで有名（笑）

この松が丘助産院と千恵さんとのストーリーはどんなものなのでしょうか。

こんにちは、助産師の佐藤千恵です。  
宗、楠山に引き続き三番目の登場です。

### ○私と松が丘助産院との出会い

時が過ぎるのは早いものですが、15年ほど前のこと。

私の助産婦学校同期の友人である久保田さんが、長崎から松が丘の「アロマセラピーの学校」に通うために上京、私の家（中野）から通っていました。

その久保田さんから、「スクールの隣が助産院みたい。アルバイトしない？」と誘われたのが、私と松が丘助産院との最初の出会いです。

「自宅の近くに助産院があったなんて!!知らなかった」  
ちなみにそのときから宗さんは元気です（笑）

病院勤務をしながら他の助産院へ見学やアルバイトに行ったこともありましたが、  
それ以来今に至るまでご縁があり、現在は常勤で働いています。

### ○松が丘助産院の好きなところ

ここは東京かと思うくらい静かです。私が住んでいるところが特にうるさいのかもしれませんが、  
ここにいる時はテレビを見ることもなく雨の音や早朝の鳥の声も聞けて、  
春に咲く庭のもっこうバラもとてもきれいです。  
普通の木造の家でのんびりという空間、癒やされます。  
よく言う「気の流れが良い」という表現にぴったりなんです。

この静かな空間に来て下さったお産の方が、頑張って、  
時にはあっという間にいろいろなお産を繰り広げたり、オギャーの鳴き声を聞く瞬間、  
私たち助産師はとてもパワーをもらい癒されます。

それから野菜をたくさん食べられるところ。  
私自身は何でも食べる雑食ですが、お料理スタッフの方のレパートリーに富んだ野菜料理、  
「ため食べ」できないのが残念です（笑）

## ○助産師として

過ぎてみればあっという間と言うけれど、  
この助産院と出会ってから今まで確かにあっという間でした。  
振り返るとつらいこと・きついこと・こわいことたくさん有りましたが、  
仕事は全て楽しいことばかりではありません。  
しかしこんなに長く続けているということは、やはりこの仕事が好きなんだと感じます。

助産院ではいろいろなご家族の方と出会うことができ、皆様の人生に少しの間ですが関わることが出来てとても勉強になり、こちらも幸せになれます。

ひとりでは出来ない仕事であり、  
ここで出会った頼もしいステキなスタッフたちとの協力で楽しく仕事をしています。  
これからも日々努力して良い仕事ができるように頑張りたいと思います。  
これからもよろしくお願いします。

## ◆ 最近の松が丘助産院 ◆

今月はたくさんの赤ちゃんが生まれ、大賑わいだった当院です。  
その中からご紹介するのは 何と男の子三人のお母さん、  
今回ご出産された四人目の赤ちゃんは女の子でした！！蝶よ花よと育てられるんでしょうか（^^  
そんなKさんの出産ストーリーはこちら。

### K・Kさん （四人目のご出産おめでとございます！）

男の子三人、みんな2～3歳差でお産みになっているたくましいKさん。  
三男を当院で出産され、それからまた2年半ほどして、  
今回リピーターとして第四子（えらい！）を妊娠して通われていました。  
健診時「あ、いつもメールマガジン楽しく読ませてもらってます～」と話して下さったKさん、  
ありがとうございます！！直接言って頂けると本当にうれしいですw

「三男をここで産んだとき、最後の健診時の内診からどんどん進んであっという間に産まれたので、今回もスピード産要注意人物だったんです」と語るKさん、しかし今回は水中出産希望でした。

健診時からスタッフも「Kさん、痛くなったらすぐ電話下さいね、プールにお水ため始めるから！」と気合いが入ります。

いざ出産。今回は心構えもしていたからか、前回ほどのスピードではなく、プールに入る前に産まれることはなかったそうです。それでもプールに入ってから15分くらいだったとか。

「家族全員で来ていて、子ども達にも出産を見せたかったんですが、夜中だったので結局起こさなかったんです。夫は間に合っ一緒にプールに入って、子ども達が寝ているので静かだし、二人きりで良かったかも。夫は赤ちゃんがだんだん下りてくる感じを（お腹の上から手を当てていたので）味わったみたいです。プールに入った瞬間はとても気持ちよかったです。ふわーって痛みが楽になって、このまま陣痛が止まっちゃうんじゃないかって思って。でも実際にはそれからすぐ産まれたんですけどね（笑）」

三男くんを当院で生んでから、「水中出産もできるんだ」と知って気になっていたというKさん、今回のご出産を水中でして「両方体験して満足しました」と語ってくれました。

お子さん四人なんて本当にステキ！これからますます賑やかになるでしょうけれど、たくさんの子供たちに囲まれたKさんは本当に幸せそうでした。これからも楽しくお過ごしくださいね。

#### ◆ 今月の松が丘レシピ ◆

今月のメニューはさっとカンタン炒め煮系です。

シャキッとした歯触りのレンコンに、お出汁で煮ると甘〜い人参は定番の組み合わせ。

たっぷりおかかをかけて頂きましょう！

#### 【レンコンとにんじんのおかか煮】



材料：レンコン、  
にんじん、かつおぶし

レンコンと人参はお好みのサイズに切ります。

薄いイチヨウ切り、厚いイチヨウ切り、乱切りなど、切り方が違うと出来上がりの雰囲気も違った感じに。たまにはいつもと違う切り方はいかが？（写真は厚めのイチヨウ切り）

レンコンとにんじんの大きさと切り方はそろえると火の通りが均一に。見た目もきれいですね。

切ったレンコン・人参を少なめのお出汁で少し時間をかけて蒸し煮にし、お酒を少々入れ、少ししたら醤油で味を調えます。

仕上げにおかかをたっぷりと。

全体にまぶしてもよし、盛り付けてからこんもりと振りかけるもよし。

とにかくたっぷりかけるとうまみが違います。

助産院ではおかかは定番の和えごろも。お徳用パックで毎回たっぷりと使いますよ。  
その分うまみも十分。

お野菜だけでも満足できる気がするの、この「たっぷり」のおかげかもしれませんね。  
みなさんも日々のおかずにちょっと「たっぷり」かけてみてはw

### ◆コラム「オムツなし育児って？」◆

今月のコラムは、今月開催したマ・メールの会より、オムツなし育児についてです。  
次のコンテンツでのご紹介になりますが、今月のマ・メールの会は「オムツなし育児体験談会」でした。  
そこでこんな質問が・・・「そもそもオムツなし育児ってなんですか？」  
当院卒業生のママたちには実践してる方も何人かいて、なかなか踏み切れない人も、その内容についてはなんとなく知っています。でもよく考えたら、このネーミングだけでは「??」ですよ。  
質問されて改めて気づくなんて恐縮ですが、オムツなし育児を簡単にご紹介しますね。

まずは**赤ちゃんの三大欲求**を知っておきましょう。  
生まれたばかりの赤ちゃんの欲求は、主に三つ。

- ・おっぱい
- ・おしっこ・うんち
- ・ねむい

このうち、おっぱいはすぐにあげますよね。  
眠いときも泣くので、おっぱいをあげながら寝かせたり、  
抱っこでゆらゆらしたりして寝かせてあげます。

でもおしっこ・うんちは？

オムツに「してから」替えてあげますね。  
これが大人だったとして考えると、オムツに排泄するなんてちょっと気持ち悪い。  
**それは赤ちゃんでも一緒**なんです。

といっても「おしっこ・うんちはいつするかわからない」からオムツをつけているのですが、  
実はおっぱいが欲しいときに泣くように、  
**おしっこ・うんちがしたいときも赤ちゃんは泣く**んです。

この、「したいとき」に泣くというところがポイント。

してから「オムツが濡れて不快」だといって泣いている訳ではないんです。  
このときにそのサインをくみ取ってトイレに連れて行き（または赤ちゃん用のおまるで）、

オムツじゃないところでさせるのが、私たちが言う「オムツなし育児」です。

とはいえなかなか全てのタイミングで成功するとは限らないので、普段はちゃんとオムツをしています。オムツにしちゃうこともあれば、トイレに連れて行ったのにしなかったということもあります。

実践しているママさんたちは皆さん、

「自分がストレスにならない範囲でやる」のが大事だと言っていました。

**生まれたばかりの赤ちゃんには、基本的にこの三大欲求しかありません。**

お母さんがお兄ちゃんお姉ちゃんにばかりかまっているからと言って泣いたりしません。

テレビが見たいと言って泣くこともありません(笑)

この三大欲求しかない新生児期はオムツなし育児が比較的始めやすいです。

成長とともに感覚も感情も発達して他の様々な欲求も出てきますからね。

でも、「いつ始めなければいけない」「大きくなったらできない」訳ではありません。

大きくなると感情も豊かになるのでオムツとおっぱい以外で泣くことも多いですが、

**トイレのサインをくみ取ってあげると子供もうれしいのかも。**

また、トイレに連れて行って我が子が成功すると、ママはかなりテンションが上がります！

**「おお～ホントにした！！」**みたいに(笑)

紙オムツの楽しさは何にも代えがたいものがありますが(我が家は紙です、苦笑)

この**オムツなし育児もコミュニケーションのひとつ**。

だまされたと思って、今度トイレに連れて行っては？！

### ◆ クラスのご案内 ◆

さて前号でご案内した、マ・メールの会「オムツなし育児体験談会」が、去る3/21(水)に大盛況のうちに終了しました。

主にお話してもらった、この方法を実践しているママさんが3、4人、

その他に10組以上のママ&ベビーがそろい、全部で16組くらい。

ちょっと手狭で申し訳なかったですが、とても和やかな会になったと思います(^ ^\*)



実践ママたちのレベルは様々。

「昼間だけでなく夜もトイレに連れて行ってます。ぐっすり寝ますよ～」という強者もいれば、「基本オムツだけど、朝起きた時だけはトイレに連れて行きます。朝は成功率高いですね」なんていうママも。ご本人は実践しているとは思ってないようですが、それも立派にオムツなし育児のスタートを切れていると思いますよ。

今回のようにテーマを決めてみると、よりいっそう話が盛り上がるのかもしれませんが。次回のマ・メールの会はイベント予定ではないですが、今後も何か企画したらお知らせしていきますね。

いつも通り他の各クラスも好評開催中。詳しくはHPよりご覧下さい！

### ◆ インフォメーション ◆

前号でもお伝えしましたが、当院のお産本・好評発売中！です。  
当院ではサイン本を販売していますので是非どうぞ☆

#### 当院の「お産本」がついに完成！

先月号でお伝えしました、当院のお産本が完成しました！

「安産力がつく ナチュラルなお産の本」松が丘助産院院長 宗 祥子著 アスペクト出版  
内容は、必須の安産のための四箇条だけでなく、アロマやからだづくり・ごはんのことまで、松が丘助産院のあらゆることを一冊にまとめた、自然出産・育児をたすけてくれるものになっています。

是非ご家庭に一冊（笑）そしてこれから出産育児をするお知り合いにも、ぜひ勧めて頂きたいと思います。どうぞよろしくお願ひします！



そして、当院院長の被災母子支援プロジェクト、「東京里帰りプロジェクト」がこの三月をもちまして終了致します。  
皆様これまで暖かいご支援を本当にありがとうございました。

#### 東京里帰りプロジェクトの終了にあたって 代表 宗 祥子

多くの方々のご支援のもとに、被災地から東京に避難されてきた母子を支援してきました。お世話した母子は約80組にのぼります。東京で生まれた赤ちゃんは、21人になりました。多くの方にご寄付という形ご協力いただきました。この紙面を変えて御礼申し上げます。

支援を始めたころ、東京に避難してくるお母さんは助産院という存在を知らないために、ほとんどの方が大きな病院で出産したいと希望されていました。

しかし助産師たちに接したり、産後助産院で入院されたりする中で、プロジェクト後半は助産院で出産したいという方が増えて、松が丘助産院でもお二人の方が11月と12月に出産されました。

多くの方が福島県から自主避難されてきている方です。  
現地に帰ることも難しく、ご主人と別居されている方も多くいらっしゃいます。  
これからの生活も多く困難を乗り越えていかななくてはなりません。  
これらの方々のお世話や相談の拠点となるのがお世話した助産院です。  
3月をもちまして東京での受け入れは終了しますが、今後も側面援助を続けていきたいと考えています。

また当プロジェクトは、被災地の母子支援活動を行なっている助産師たちにも支援の輪を広げています。  
被災3県各地の母子支援活動と結びついており、東京里帰りプロジェクトが終了した後、被災地支援をするための団体を、宗が中心となり立ち上げました。  
この活動については改めてHPやメルマガで御案内致しますので、どうぞ引き続きご支援よろしくお願い致します。

### ◆ おわりに ◆

今回も長々とお付き合いくださってありがとうございました。  
サクラ咲く季節、皆様もお別れや新しい出会いなどあるのでしょうか（^^\*  
大人になると年度末・始めでもあまりかわりない生活が多くなってしまいますが、  
子ども達を見ていると年々大きくなったと感じますよね。  
うちのお兄ちゃんも、一つ上のクラスになって嬉しい反面  
「くじら組さん（年長さん）小学校になるんだって～でもちょっと寂しいね」  
なんてこと言ってました。そんな風に感じられる年になったのかと母感動！  
忙しさに負けずしっかり成長を見てやらなくちゃvv

それではまた次号～  
来月もよろしくお願ひしますね（^^）/