

# 松が丘助産院 メールマガジン Vol. 9

情熱の夏！号

2012/7/29

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

皆様こんにちは！松が丘助産院 Jim クワバラです。

本格的に夏到来！の7月ですね。

と思いきや先週はすごく涼しかったりして、各所では冷房も効いてるし、やっぱり体調管理が大事。冷たい物のとりすぎで冷えていませんか？（笑）

大きいお子さんがいるおうちは、夏休みに入ったところでしょうか？

同級のママたちが「学童のお弁当作るのがしんどい！」と嘆いているのを耳にしました（^^）；

給食がないと母は大変、でも子どもはお母さんが作るごはんを食べるのが一番！

皆さんがんばりましょうね～！

それでは今月のコンテンツです。

## —— メールマガジン Vol.9 ——

- 1・スタッフ紹介～古谷寛子～
- 2・最近の松が丘助産院
- 3・夏のマ・メール スペシャル
- 4・今月の☆松が丘レシピ☆  
～トマトと玉ねぎのサラダ～
- 5・クラスのご案内
- 6・インフォメーション

今回はマメールスペシャルのご報告もするので、コラムは一回お休みさせていただきます。

それでは今月もお楽しみ下さい☆

### ◆ スタッフ紹介 ◆

スタッフ紹介も恒例になり数か月、今回は癒し系キャラの助産師、古谷寛子を紹介いたします。

他のところでもいろいろ活躍している古谷さんですが、

松が丘にもたくさん来て頂いて助かっております♪

さて、どんな出会いだったのでしょうか…？

みなさんこんにちは、非常勤で働かせて頂いております、  
助産師の古谷寛子です♪

私はお茶の水にある総合病院で、看護師を3年、助産師を4年ほど勤めていました。  
助産師になってすぐに結婚したのですが、なかなか授からず、  
3交代の忙しい勤務だし、生活を変えたほうが良いのかなぁ～なんて思って一度退職。  
…したのですが、それからのほうがぐうたら生活になってしまい(笑)、  
未だに赤ちゃんが来てくれるのを待っている日々です。

病院勤務をやめた後も、クリニックなどで働きつつ、  
かねてより興味があった虐待を受けたお子さんや  
虐待してしまう親達への支援やケアを学び、  
子育て支援のNPOで活動していました。  
しかし本当の意味での「こども虐待“予防”」を考えたとき、  
子育てのスタートである妊娠生活やお産に、  
かかわり寄り添うことが近道なのではないかと思いました。

虐待に対してはいろんなアプローチはあるけれど、  
改めて助産師としての仕事の可能性や良さにも気付かされ、  
また助産師として働きたいなぁ～と思っていたころ、  
地区の助産師会で宗さんに出会ったのでした。

その時は、失礼ながら宗さんの事も松が丘助産院も存じ上げなかったので、  
宗さんの矢継ぎ早の質問に正直に答え…

「いやぁ 今特に決まった仕事してないんです～」

「あら？じゃあウチで働かない？」

「でも～助産院なんていきなり自信ないっすよ～」

「大丈夫よっ！月に1回くらい夜勤してくればいいのよ」

「そうですかねえ～？」 みたいな感じで(笑)

あの運命的な出会いからもうすぐ4年？

今ではもうちょっと多めにお仕事させて頂いております。

松が丘で働く事になって、やはり一番の心配はお食事作りでした！！

今もまだ慣れずに緊張しちゃいますし、それまでの主婦業が何一つ活かされませんでした。が、  
松が丘お料理スタッフ「主婦の達人」の皆様からお料理以外にも本当にたくさん教えて頂き、  
母からも 助産師学校でも習わなかった事を学べて、  
今更 花嫁修業とか妊娠準備させて頂いております。

そんな私が経験した、生活習慣の改善やお食事方法を、  
来月からは松が丘助産院で 合宿（↓インフォメーション参照）で体験できるようですよ!!  
妊娠をお考えの方や、まだご結婚されてなくても、  
女性として知っておいたほうが良い内容のようです。  
ご興味のある方がいらっしゃったら、お誘いしてみてください!

松が丘で出会うお父さんお母さんや、育っていく子供たちを見ていると、  
それまで関わった悲しい現実をも忘れてしまいますが、  
それでもみんな同じように産まれてきたんだな~とも思います。  
今も、全てのお母さんが子育て楽しめますように、  
赤ちゃんたちが愛されて幸せに育ちますようにと、  
祈るような気持ちで日々この仕事と向き合っているところです。

最近は昼間の勤務が少なく、健診でお会いしないまま  
お産の時に初めましてとご挨拶することが多いのですが、  
精いっぱい お産もおっぱいも一緒に頑張ります♪  
逆に、妊婦さんお母さんの先輩として、色々教えてくださいませ。  
これからもよろしく願います(\*^-^\*)

#### ◆最近の松が丘助産院◆

松が丘助産院はこのところ、  
各月お一人は4人目以上のお子さんをご出産される方がいらっしゃいます。  
7月は5人目をご出産された方も!!

今回はそんな子沢山ご家族から、  
6月に4人目をご出産された Tさんと、7月に5人目をご出産された Mさんをご紹介します。

#### 大家族の秘訣 ~Tさん、Mさんの場合~

実は4人目、5人目をお産みなる方には素晴らしい共通点があるのです。

それはもちろん、お父さんが**出来メン**なんです。

**出来メン**とは、育メンをはるかに通り越したデキる父、できた夫、いい男なんです。

出来メンは上3人以上の子供たちを一手に引き受け、  
母と赤ちゃんとの静かな空間を確保してくれます。

お産の時は上のこどもたちの面倒を見つつ、妻の苦しそうな場面では頼りなるサポートをし、無事にお産が終わるとさりげなく母と赤ちゃんを見守りながらも子供たちをささーっと連れて帰り、次の日は保育園や、小学校に送り出す。夕方には子供たちを連れてお見舞いに来て、母が疲れない程度の時間で引き揚げ、子どもたちの日常性を維持できる時間に連れて帰り、お風呂入れからご飯作り、寝かしつけまでやってのける。それがちゃんとできてしまう。母は入院中は赤ちゃんとゆったり過ごす。

子どもが3人の私(宗)には、、考えられなーい、、夫の素晴らしいサポート。妻といつまでも仲良く、どんどん子供が増えていく。そばで接しているだけで、温かい気持ちになれる。子だくさんのお宅は、そんな感じ…なんですね～。

**Tさん**は2人目以降は松が丘助産院でご出産されました。

3人目の時は間に合わなくなりそうで救急車で駆けつけ、あわや救急車の中でのお産！…になりそうでしたが、その時は何とか間に合いました。そのため今回は「ちょっとでも何か変化があったら駆けつけてください！」とお伝えしていました。

6月11日夜中3時50分に、おしるしがあったと電話があり、即座に来てもらいました。4時19分に到着、余裕で過ごされていましたが、5時過ぎに、なんだかお尻の方に強い力が入ります。と言ったとたんに赤ちゃんがぐーっと下がってきて、5時30分にご出産。間に合ってよかった！！というご出産でした。

一方**Mさん**は・・・

4人目のご出産では本格的な陣痛がきてから1時間で4キロ近い赤ちゃんをご出産されているので、5人目の今回は私たちも緊張していました。7月9日日付が変わったところに電話があり、定期的な痛みがあるとの事でやはりすぐ来ていただきました。

この時点ではお母さんお一人で到着。痛みが強くなると一気に生まれる、、と緊張して待っていましたが、この赤ちゃんは何度も向きが変わります。

4時過ぎに痛みが規則的になり、お父さんとお子さん4人をお呼びしました。  
しかしなかなか本格的な痛みにはなりません。  
こんな場合はへその緒が巻いていることが多いので、たぶん巻いているだろうと考えていました。  
しかしきつと強くなったらすぐに生まれるはず…。  
ところが生まれてきたのはお昼近くの11時30半ごろ。思った以上に時間がかかりました。

そして、へその緒は、首、体、腕 にぐるぐる巻いていたのです。  
が、赤ちゃんはとても元気でした。  
自然にお産の経過を待っていると、  
赤ちゃんは時間をかけながら自分が一番苦しくない方法で生まれてくるんですね。

5人目のお産がこんなに長引くとは…と言うお母さんの感想でしたが、  
改めて助産師たちも自然に待つことの重要性を感じたお産でした。  
我々助産師も、いつも産婦さんや赤ちゃんに、  
待つことの重要性(もちろん異常がなければ)を教えられます。

時間はかかったけれどとてもいいお産でした。おめでとうございます！

#### ◆夏のマ・メール スペシャル◆

7月の第三水曜日は恒例の、  
お母さんと赤ちゃんの為のコンサート〈マメールスペシャル〉が催されました。  
この会は、赤ちゃん連れではなかなか音楽を聴きに行くことはできないお母さんのために、  
そしてできるだけ小さいうちから本物の音を赤ちゃんに聴いてほしい、  
そんな思いで企画しているものです。

赤ちゃんたちは本当に小さな赤ん坊から、よちよち歩きのお子さんも、  
すてきな曲が始まるとじっと集中して音楽を聴くのです。  
たいして歩けないのに、ちゃんと音やリズムに合わせて  
体をゆすって音楽を楽しむお子さんたちを見るのは、とても楽しいものです。

今回もバイオリンやピアノのほかに、  
いつもこの会に駆けつけてくださるシンガーソングライターのイノトモさん、  
フラダンスと歌のユニットの虹色のフラリの皆さん、  
本格的なピアノ演奏を聞かせてくださる清水恵子さん、



そして今回初出演の、ギターとハーモニカを一人で引きながら歌う蛭間さん、  
また小さいお子さんのかわいいピアノ演奏もあり、なかなか多彩な顔ぶれがそろいました。



年2回開催のマメールスペシャル、次回は12月の第3水曜日。  
また次回も皆さまのご参加をお待ちしています。

◆今月の松が丘レシピ◆

夏と言えばトマト！ですね。

我が家はパパのお母さんが貸し農園でお野菜を作っていて、今年もトマトが豊作です。



た〜くさん頂いたので、生はもちろん、パスタはトマト缶じゃなくゴージャスに、カレーも水分代わりにトマトでゴージャスに（笑）使いましたよ。

あっ、まだミネストローネ作ってなかった！夏野菜のスープもいいですよね（^^\*）

今回のレシピはそんなトマトを使った一品です。

夏の食の会でも出しているお料理なので、おなじみの方も多いかも。

たくさん作ってストックしておけば、お味もなじんで便利です。

ぜひ夏の常備菜にして下さいね。

【トマトと玉ねぎのサラダ】



材料：トマト、玉ねぎ、  
かつおぶし

作り方：玉ねぎは薄くスライスします。

玉ねぎは、繊維にそって切るとキリリと辛みあり、

繊維に直角に切ると（輪切りの方向）あまり辛くないみたいですよ。

助産院では繊維にそって切り、少量の塩水にさらして、しばらく置いてから一度水で洗い、絞ります。

トマトも似たようなかたちにスライスします。

助産院では一度にたくさん作るので、  
大きいタッパーに 玉ねぎ、トマト、かつおぶし の順で平たく二回くらい重ねていき、  
酢、しょうゆ、お好みで塩を加えて味を調べ、一晩冷蔵庫で寝かします。  
そうすると全体の味がなじんでおいしいですよ。

家庭で少量、すぐ食べるように作る時は、ざっくりボウルであればOK！  
たくさん作ってストックする時は、助産院のミルフィーユ方式☆試してみてくださいね（＾＾\*）

夏はやっぱりトマト・きゅうり・なす、といったお野菜がおいしいですよ。  
夏野菜は体を冷やす作用があるので、妊婦さんはもちろん食べ過ぎには注意ですが、  
熱がこもりがちなお子も元気なお母さんたちにはいいのかも。  
冷たいアイスやジュースなどは気を付けて、  
自然のもので体を調節してあげるといいですね（＾＾\*）

#### ◆ クラスのご案内 ◆

##### 〈水中出産説明会〉

先日ママ友クラスメイトとプールのお話になり、  
夏だから涼みたいのか？（笑）話題は水中出産へ。  
みんな、水中出産という言葉は聞いたことがあって興味があるらしく、  
プールってどんなかんじ？とか、水は冷たいの？とか、赤ちゃん窒息しないの？などなど、  
根ほり葉ほり聞かれました（笑）

そんな大注目の水中出産、ご興味がある方は是非説明会へ。  
HPでは、クラス案内がたくさんあって探すのがちょっと大変でしょうか；  
メニュー「クラス案内」の参加するクラス→出産へ向けたクラスへと進んでいただくと、  
水中出産説明会のページに行けます。実際に使うプールも写真が載っていますよ～！  
<http://www2.odn.ne.jp/matsugaoka/classinfo/class-b3.html>  
見学会でも質問は随時お受けしています。お気軽にお尋ね下さい。

##### 〈8月のマ・メールの会〉

8月のマ・メールの会は、8/1（水）のみ開催します！  
例年、第3水曜日がちょうどお盆のあたりなので  
お休みを頂いていた8月のマ・メールの会ですが、  
来月は第1水曜日のみ開催致します。（第3はお休みになります）



今回もテーマ設定なしの通常の会ですが、  
産前産後の女性をサポートする『ドゥーラ』を目指す人たちが、  
産後ママの生の声を聞きにお邪魔する予定です。  
常連さんでなくても、お子さん連れでない方も、  
「私の出産・産後・育児経験をぜひ語りたい！」という人はふるってご参加くださいね！  
もちろんその他どなたでもご参加頂けます。

### 〈その他いろいろなクラスを開催しています〉

そのほかにも当院では様々なクラスを開催しています。  
是非一度、HP からゆっくりご覧下さい。

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

### ◆ インフォメーション ◆

#### 【松が丘助産院・体験合宿開催！】

当メールマガジン読者の方の中には、  
妊娠して当院に通い、宗に叱られながら（笑）生活改善をして、  
**体が劇的に変わった！発見があった！**という方が多くいらっしゃるのではないのでしょうか。  
本来の自然の動物である人間として自分を見つめなおし、少しでもお日様と共に生活すると、  
体ってこんなふうなんだ！と感動すること、ありますよね。

そんな**「体の自然を発見する体験」**を、より多くの方に経験してもらいたい！  
ということで、この夏当院では**体験合宿を開催**することとなりました。

この合宿は、妊婦さんではなく

- ・生理痛や便秘に悩んでいる若い方
- ・子育ては終わったけど肩こりや腰痛に悩んでいる方々

特に体の不調をお持ちの方にお勧め致します。

その他どなたでも、中学生以上の方ならば参加可能です。

お知り合いにも興味がある方がいましたら、ぜひお知らせくださいね。

皆様の参加お待ちしております！

詳細は下記の通りです。

<http://www2.odn.ne.jp/matsugaoka/infomation/20120701.html>

また、詳しくは下記 URL からパンフレットをダウンロードしてご覧ください。

[http://www2.odn.ne.jp/matsugaoka/infomation/images/2012summer\\_camp.pdf](http://www2.odn.ne.jp/matsugaoka/infomation/images/2012summer_camp.pdf)

◆ おわりに ◆

今回も長々とお付き合いくださり、ありがとうございました！  
また 10 ページとか…いつも長いと思うんですが (><  
皆さまにお便りを書いているととまらなくて！ (笑)  
楽しんで頂ければ幸いです。

今回お知らせしたマメールスペシャル、残念ながら私は授業があり、  
参加できなかったんですよ～！  
ここ数年はそこで楽器を弾くのを楽しみにしていただけに、本当に残念でした。  
が、皆さまがいつも通り音楽を楽しんで頂けていたらいいな、と思いました vv

以前も書きましたが、私事ながら、2 日ほど前から夏休みに入りまして。  
ここ 1,2 週間は期末で忙しくしていたので、その分休みも嬉しい☆  
昨日は子どもの保育園で夏祭りでした！  
そして夏はいつもより少し多めに助産院に行ける～♪と思って楽しみにしています (^ ^ \*  
皆さますれ違ったらよろしくお願ひしますね。

それでは、まだまだ夏は始まったばかり、暑さ厳しい日が続きますが  
子どもと一緒に元気に乗り切りましょうね！  
また次号でお会いしましょう～！

また来月～♪

