



クラス案内

<12月・2016年1月>



足踏み整体

(施術者: 河辺 リフレクソロジスト)

サンクスディのヘッドマッサージでおなじみ、河辺さんによるマッサージです。足で踏んで手で揉んで! カラダがすっきり軽くなります! 妊娠中でも育児中でもリフレッシュしたい方はぜひ♪

日程: 12月21日(月)

1月18日(月)

時間: 10時~14時 予約制

料金: 40分 3000円

60分 4500円

5656 せいたい 123

(施術者: 小林 整体師・助産師)

妊娠中の腰痛・恥骨痛、産後のガクガク骨盤・尿もれ・背中・痛みなど楽になります。母乳の出も良くなるかも?! 要予約 約60分

日程: 12月22日(火)

1月16日(土)・27日(水)

2月7日(日)・24日(水)

料金: 5000円(外部は1000円増)

北目さんのカイロ(骨盤ケア)

(施術者: 北目 整体師・助産師)

妊娠中、出産もスムーズに…産後も楽しい育児のためにはママあってです。体の調整をすると、リラックスの方法も上手になります。

日程: 1月14日(木)

料金: 当院出産者・出産予定の妊婦

初回 6000円 再 5000円

他: 初回 7000円 再 6000円

ベビーリンパドレナージ

(講師: 山本 整体師・助産師)

「頭がいびつ」「同じほうばかり向いてる」「2ヶ月で寝返りしちゃいそう」「いつも突っ張ってる」などの赤ちゃんにお勧めです。気になる症状が改善し、不思議なことに赤ちゃんのご機嫌もよくなります。赤ちゃん和妈妈に優しいリンパドレナージで赤ちゃんの体を「お手あて」しましょう。

日程: 1月15日(金)

時間: 10時~11時半

料金: 2000円

★申し込み・問い合わせは講師へ直接お願いします。

Email arcier-baby@i.softbank.jp

TEL 090-3593-1386

産後ママのビューティーアップタイム

(講師: 貫井 アイビュティストラクター)

産後2ヶ月頃よりゆっくりと足ふみマッサージで背中のコリをほぐしたらマットでゴロ〜ン。股関節・脚・腰の動きをスムーズにユルユルお腹を引き締めていきます。レッスン後にはほんわか笑顔ですっきりボディに! 動きやすい服装でご参加ください。

日程: 1月18・25日(月)

時間: 13時半~15時

定員: 8名 料金: 1500円

ベビーボンディング

(講師: 園田 保育士・BBCS)

みんなでたのしく赤ちゃんマッサージしましょう! ママがニコニコすれば赤ちゃんとの絆も深まります。歌や手遊びもあります。

ランチの会: 12月17日(火)

1月12・26日(火)

時間: 10時半~11時半

※希望者にはランチ(別料金)がつきます。5食限定。

おやつ会: 12月22日(火)

1月5日(火)

時間: 14時~15時半

※参加者全員に美味しいおやつとハーブティー付き!

料金: 初回 2000円

2回目以降 1000円

ランチ代 700円

持ち物: バスタオル、

おねしょシート

(ビニールなど)

赤ちゃんの飲み物

ホームページをご利用ください。TOP ページに新情報が載っています。http://www.morikko.jp

ブログも更新中。「癒しの赤ちゃん写真」「西村ご飯」「ゆるりら開店情報」「イベント情報」など覗きにきてください。

もりつ子日記 http://ameblo.jp/morikko/

facebook

https://www.facebook.com/morikko.jp/

教室予約サイトできました。Coubic (クービック) https://coubic.com/morikko

簡単な登録だけで、何時でも簡単に予約できます。ご利用ください。

大好評!! ママの癒しの日!!

♪サンクスディ♪ 1月12日 10~16時頃

Menu *母乳メンテナンス(搾乳用のタオルを2枚お持ちください)

*ヘッドマッサージ

どちらも30分 1000円!

ゆるりら商品販売、優しい味で大人気のコナフェさんのクッキー販売もします。玲子茶屋では、おいしいものが振舞われる予定です。アロマクラフトも予定しています。ハンドメイドもあるかも?! 詳細はホームページでご確認ください。QRコード





もりっこだより

2015年 クリスマス会号 No250 担当:RIE

Merry Christmas !



本日はもりっ子クリスマス会にご参加いただき、ありがとうございます。

2015年もあと数週間。無事に終わることができるよう、新しい新年を気持ちよく迎えることができるように、気を引き締めていきたいと思います。今年はみなさまにとってどんな年でしたか？出産は人生の一大イベントと言われます。昔は日常の中にある自然の営みでした。本来はそうあるべきだと思っています。しかし、一女性が出産する人数が減り、晩婚化もすすみ、地域にも子どもが少なくなり、1人の子どもの価値が社会的に上がっています。命としては一つなのに…難しい世の中です。そんな中でも助産院で出産される方は、2人、3人と出産を希望してくれます。嬉しいことです。女性が「幸せだった」、「出産でかけがえのない経験をした」「ここでならもう1人生めるかも」「また来たい」と思っていただけることが大切です。助産院は女性に寄り添い、親・家族としての成長を見つめ、地域で頼りになる存在としてあることが少子化や虐待に歯止めをかける一つの方法だと思っています。いま、助産院は地域に必要なだと強く感じる一方では、医師不足などによる出産現場の安全志向の高まりや、自然出産が「古い」とか「野蛮」と言われることもあり、『命を生み出す』ということは何なのだろう？と、一女性として問答することもあります。今後、助産院はどこへ向かっていくのか？!皆さまの情熱に掛かっているといっても過言ではありません。機会があるたびに助産院のよさや、必要性を訴えて言って下さい。よろしくお願いいたします。私たちも日々精進し、皆さまによりよく寄り添っていけるようにがんばります。

クリスマス、年末、新年と忙しく、ご馳走がでる機会も多いと思いますが、母乳育児中の方はくれぐれも油断せずにお気をつけください。

本日はお忙しい中、クリスマス会にご参加いただき、ありがとうございました。

来年もよろしくお願いいたします。よき、新年を迎えられるよう願っております。

★職員から感謝の言葉★

森田玲子：まだまだ元気に、仕事も遊びもがんばります。

今村理恵子：全国の助産院のためにいろいろとがんばっています。いろんなイベントやりたいです。

西村将代：今年も、クリスマスで、皆さんに会えるのを楽しみにしています。これからも、よろしくお願いいたします。

小原裕子：10月に出産して、新米ママ助産師になりました。仕事に子育てにがんばっていききたいと思います！

福平裕子：森田助産院に御縁あって繋がる事ができた今年。これからの日々が益々楽しみです。

≪西村レシピ≫ ～新・米粉のロールケーキ～

昨年から、卵を分けずに全卵のままミキサーで混ぜる方法で作っています。この方法だと、簡単に生地がホワッとできます。ぜひ、チャレンジしてください。小麦粉でやるともっと膨らみます。果物はお好きなものでできます。水分はご注意ください。

材料 米粉 60g きび糖 40g 卵 4個
メープルシロップ 30cc (大さじ 2 杯)
りんご レモン汁 きび糖
生クリーム 200cc 砂糖適量

★りんごは2cm 角くらいにカットして、レモン汁と
きび糖で柔らかくなるまで煮ます。りんごをザルに
あけて、水気を切り、シロップを別にとり置きます。

★鉄板のサイズ 25cm×25cm くらい

★オーブンは電気:180℃ ガス:170℃が目安

作り方

- ① 180度 にオーブンを暖めておく。
- ② 卵を常温にもどし、全卵4つときび糖を大きめのボールに入れてミキサーでひたすら泡立てる。形が崩れない程度まで、かなり泡立てる。
- ③ ①に米粉をふるい入れて、ミキサーで混ぜる。
- ④ ②にメープルシロップを入れて混ぜる。
- ⑤ 鉄板にクッキングシートを敷き、泡をつぶさないように④を鉄板に静に流し込む。
- ⑥ 10分焼く。焼けたら冷ます。生クリームを作る。
- ⑦ 生地が冷めたら、少量のシロップを生地に塗り、生クリームを塗ります。りんごをパラパラと置き、ゆっくりとペーパーで巻きます。完成です！

