新緑の季節

GW も終わり、季節は初夏！になってきましたね。助産師のゆう子です。
保育園・幼稚園の入園、小学校への入学、職場復帰をするママ達。色々と忙しく、変化のある時期ですね。
私も産休明けから復帰して、5 ヶ月。娘と一緒に出勤しています。助産院では玲子先生やりえさん、西村さんと西村さんのお姉さん、人生の先輩達に囲まれながら、私と娘は日々過ごしています。

1 月に NHK スペシャル『ママたちが非常事態？！』という番組の中で、なぜ産後のママ達は孤独や不安を感じやすいのか。実は科学的な根拠があると番組の中で放送されていました。
鍵を握るのは、女性ホルモンのひとつ「エストロゲン」だそうです。胎児を育む働きを持つエストロゲンは、妊娠から出産にかけて分泌量が増えますが、出産を境に急激に減少します。すると、母親の脳では神経細胞の働きが変化し、不安や孤独を感じやすくなります。人類は進化の過程の中で、「共同養育」＝「みんなで子育てをする」というスタイルを確立してきました。昔は大家族で生活をしていたため、「みんなで協力をして子育てをする」ことが一般的で孤独や不安を感じにくい環境でした。しかし核家族化が進む現代社会では、それが叶わない。その溝が、育児中の強い不安や孤独を生み出していると考えられているとのことでした。
この番組を見て、私が子育てにあまり不安や孤独を感じない１つの要因として「みんなで子育てをする」というのが、自然と実践されているからなのではないかと感じました。それって、幸せなことですよね。

助産院では、色々なクラスを開催しています。ベビーちゃんの月例の近いママ達と教室に参加して、情報交換をするということも、育児中の不安を解消する１つになるかもしれません。
ぜひ、お教室に参加、整体などに来て、子育てを楽しみましょう。



西村ごはんレシピ♪　～新ショウガの甘酢漬け～



今月の旬な食材は**新ショウガ**です！
ショウガには、収穫後 2 ヶ月から 1 年近く貯蔵して熟成させ辛味を十分に引き出したひね生姜と、収穫後すぐに出荷した新ショウガがあります。初夏に出回る新ショウガはみずみずしく、繊維も少なく軟らかいです。辛みも穏やかなので、生でいただくとよりおいしいです。栄養素はひね生姜と新ショウガで大きな違いはなく、主に血行促進、食欲増進効果などがあります。血行促進により体を温めるというと、冬の寒い時期のことをイメージしがちですが、徐々に暑い日が増えてきて電車やデパートなどでは冷房がだいぶ効いているところもあります。そういう時こそ体は冷えていたりするので、冷房などの冷え対策にぜひ新ショウガを食べてみてはいかがでしょうか♪

■材料(2 人分)
新ショウガ　100g、お酢　50cc、水　50cc、砂糖　大さじ 1 強、塩　小さじ 1/2

■作り方
①新ショウガは皮をこそげ落とし、繊維に添って薄切りにする。
②①を沸騰したお湯でさっと茹でて、ざるに上げる。
③鍋に新ショウガ以外の材料を入れて中火にかけ、沸騰直前で火からおろし、粗熱が取れたらショウガを加えて冷ます。

クラス案内

〈2016年4～6月〉

人気クラス！
早めにお問い合わせください。

＊足踏み整体＊

（施術者：河辺　リフレクソロジスト）
妊娠中でも育児中でも受けられます。足で身体をもんでいきます。カラダがすっきり軽くなります！
日程：5月9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・背中の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：4月27日（水）
　　5月7（土）・25（水）
　　6月12(日)・23日（木）
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体の調整をしましょう。リラックスも上手になります。
日程：5月12日（木）
料金：当院出産者・出産予定の妊婦
もりっ子：初 6000 円再 5000 円
　　他：初 7000 円再 6000 円

＊ベビーリンパドレナージ＊

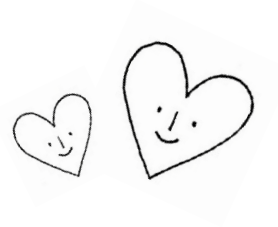
（講師：小原　整体師・助産師）
「頭がいびつ」「同じほうばかり向いてる」「2ヶ月で寝返りしちゃいそう」「いつも突っ張ってる」などの赤ちゃんにお勧めです。気になる症状が改善し、不思議なことに赤ちゃんのご機嫌もよくなります。赤ちゃんとママに優しいリンパドレナージで赤ちゃんの体を「お手あて」しましょう。
日時：5月20日（金）
　　6月17日（金）
毎月1回開催。講師に直接お問い合わせください。90分。クラス形式。定員10組
料金：2000円（90分）
★申し込み・問い合わせは講師へ直接お願いします。
Email　arcier-baby@i.softbank.jp
予約サイト：
https://coubic.com/arcierbaby

＊産後ママのﾋﾞｭｰﾃｨｰﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ＊

（講師：貫井　ｴｱﾛﾋﾞｸｽｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ）
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：5月9・30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！ママがニコニコさ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：4月26日（火）
　　5月10･24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。
おやつの会：5月31日（火）
時間：14時～15時半
※参加者全員におい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、
　　おねしょシーツ
　　（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。
もりっ子日記 http://ameblo.jp/morikko/
facebook
https://www.facebook.com/morikko.jp/

教室予約サイトできました。Coubic（ｸｰﾋﾞｯｸ）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。
わからない場合はお電話ください。お電話でもご予約できます。

大好評!!ママの癒しの日!!
♪サンクスデイ♪　6月22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20分1000円！
玲子茶屋では、「アメリカンドック」が振舞われます。お楽しみに～
詳細はホームページでご確認ください。QRコード➡➡➡➡➡➡➡➡➡➡➡➡➡➡➡