



# もりっ子だより



2016年10月26日号 NO259

10月も後半となり、秋らしくなってきましたね。助産師のゆう子です。秋は食欲の秋！ 妊娠中の私は体重増加を気にしなければいけません・・・食欲に負けている日々です。

今月は助産師ゆう子の近況報告です。我が家のお嬢ですが、このたび1歳の誕生日を迎えました！去年の今頃は、産まれたばかりの赤ちゃんだったと思うと1年はあっという間だったと感じます。この1年間は出産・育児・仕事、そして第2子妊娠・・・と私の人生の中で沢山の出来事が起りました。助産師として、夜勤中心に働いていた13年間の生活。お嬢が生まれ規則正しい昼間の生活へ。お肌の調子が良くなった気がします（笑）産休明けでの仕事復帰は「大変そう」と言われることもありましたが、森田助産院のスタッフの皆さんに支えて頂き、楽しく育児と仕事に取り組むことができました。お嬢も私以外のたくさんのお母さん達がいるので、人見知りもせず、夜泣きも無く、私の赤ちゃん時代と正反対の良い子に成長しています。私自身も、沢山のアドバイスをもらうことができ、育児を辛いと感じたことがない・・・という幸せな環境にいます。こんな素敵な環境にいるので、年子での妊娠でも「なんとかなるかな～」と楽観的に思っているのかもしれませんが。もちろん、私の家族が育児に協力的であることも感謝しています。

信頼できるたくさんの人の中で、子どもを育てることができる環境。今の核家族化が進む現代では、難しくなっていますよね。小さな子どもを連れての外出は大変ですが、助産院で開催しているクラスへの参加、サンクスディに来て是非、気分転換してください！他のお母さん達や助産院のスタッフとお話することで、子育ての不安や心配事の解決策が見つけれ出せるかもしれません。

助産師でありながら独身時代、育児は自分の時間がなくなるし大変・・・とマイナスなイメージがありました。けれども、自分が母親になり子育てをして「子育ては楽しいよ！」と昔の自分に話してあげたいです。育児が楽しいと思えるママ達が増えるといいな～と、そのお手伝いができる助産師になりたいな・・・と思っています。

---

## 『西村レシピ』 10月のご紹介は、鶏ササミの穂シソ梅巻き



材料 ・鶏のささみ ・梅 ・穂シソ



- ①鶏ササミを横から全部切らないように包丁を入れて開きます。
- ②梅干しの種を取り包丁で細かく切り穂シソも入れて混ぜます。
- ③開いた鶏ササミに②を塗りササミの形に戻します。
- ④卵・油少々・薄力粉をよく混ぜ鶏ササミにつけたら、パン粉をつけます。
- ⑤フライパンに、オリーブ油をひき、両面焼いて完成！



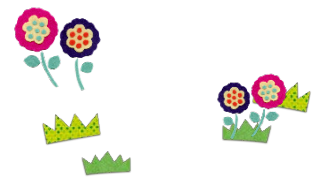
梅と穂シソで、さっぱり美味しく頂けます！是非、お試しを！





# クラス案内

<2016年11~12月>



## \*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: 12月19日(月)

平成29年1月16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3日(日) 17日(土)

平成29年1月14日(土) 27日(金)

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: 12月8日(木)

平成29年1月12日(木)

変更の可能性あります。

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いる」「2ヶ月で寝返りしちゃう」「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。

日時: 平成29年2月再開予定

毎月1回開催。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。

予約サイト:

<https://coubic.com/arcierbaby>

## \*産後ママのビューティープログラム\*

(講師: 貫井 アロビ クイストラクター)

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: 11月21日(月)

12月12、17日(月)

平成29年1月16、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:

12月20日(火)

平成29年1月10、31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6日(火)

平成29年1月17日(火)

時間: 14時~15時

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。

もりっ子日記 <http://ameblo.jp/morikko/>

facebook <https://www.facebook.com/morikko.j>

## 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。

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・Autumu Fes! ♪ 11月30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、おやつが振舞われます。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 →→→→→→→→→→→→→→→→