



クラス案内

〈8月・9月〉



足踏み整体

(施術者: 河辺 リフレクソロジスト)

サクステ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: 8月24日(月)

9月7・28日(月)

10月5・19日(月)

時間: 10時~14時

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: 8月26日

9月5日(土)・30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: 9月10日(木)

10月8日(木)

11月12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: 8月21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プログラム

(講師: 貫井 アイビ 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

つきりボディに! 動きやすい服装でご参加ください。

日程: 8月24日 9月7・14日

時間: 13時半~15時

定員: 5~6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。

午前の会: 8月18日(火)

9月1・15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。

午後の会: 8月25日(火)

9月29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



♪サクスティ♪

9月8日(火) 10~16時頃

*母乳メンテナンス (搾乳用タオルを2枚お持ちください。)

*ヘッドマッサージ

どちらのメニューも30分 1000円!

お電話にて予約をお願いします。なお、託児はありませんのでご了承ください。TEL 042-551-0323(森田助産院)

*その他、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などもします。玲子茶屋もお楽しみに! おいしいものが振舞われる予定です。

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。

みんなの森

<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

いろいろなことを書いています。

覗きにきてください。

もりっ子日記 facebook もリンクしました!

<http://ameblo.jp/morikko/>

もりっこだより

2015年8月号 No247

こんにちは。毎日、暑い日が続いていますね。今回、初めてもりっこだよりを書きます、助産師のゆうこです。現在、私自身が妊娠中で8カ月になりました。もちろん、森田助産院で出産予定です。

今回は、私自身の妊娠中のからだメンテナンスについてお話したいな・・・と思います。

妊婦さんにとって、夏は強敵ですよ。赤ちゃんがお腹にいて代謝が上がっているのに、この猛暑！薄着で過ごしたくなる気持ち、わかります。でも、室内に入れば冷房が効いていて涼しいですよ。汗がずっと引いて・・・そして、子宮や骨盤が冷やされてしまいます。妊婦健診でも、お腹や下半身の冷たい妊婦さんが多い気がします。

私は、妊娠6カ月の時にお腹が張りやすく切迫早産の一手手前に足を突っ込んでしまいました。助産師の私がこれではダメだ！と、妊娠初期から実践していた骨盤ケア+からだを温めるケアを始めました。1つ目は、足首を冷やさないこと。日中は足のむくみの予防のため、着圧ソックス使用。夜はレッグウォーマーを着け、寝る。2つ目は、骨盤とお腹を冷やさないように、腹巻をする。汗を吸い取りやすい生地の腹巻きであれば、汗疹などもできずに外出中でもOKでした。そして、3つ目。お腹が張ってる、冷たい・・・と感じた時に、おまたに湯たんぽを挟む！私のお腹の張りは、『冷え』とセットのことが多かったです。最初は恥骨辺りを、温めていたんですが・・・ある時、急におまたを温めたくなり(笑)湯たんぽを挟んだところ、気持ちいい！お腹の中、子宮が温められていく感覚でお腹の張りも落ち着いていくのがわかりました。そして、現在妊娠8カ月。お腹の張りの頻度も減り、子宮もぼかぼかで切迫早産の危機から脱しました。。

夏で暑いですが、妊婦さん達のお腹は冷えていることが多いです。妊娠中のみなさんは、自分のお腹に触れてみて子宮が冷えてないか、確認してみてくださいね。(文:ゆうこ)

サンクスディのこと

昨年からはまった「サンクスディ」は、おかげさまで好評を得ています。今月は最初の頃の倍の方々に参加していただき、うれしい限りです。最近の「サンクスディ」は、母乳メンテナンスとヘッドマッサージを開催しています。

母乳メンテナンスは希望者が多く、必要性を感じています。地域では母乳ケアを気軽に受けられる場が少ないため、皆さまのために今後も続けていきたいと思うのと同時に、地域で母乳ケアができる助産師を育てていきたいと感じています。「サンクスディ」は、母乳ケアを学びたい助産師が技術を向上させるための会にもしたいと思っています。参加される皆さまにもご協力をお願いします。マッサージや対応に対してのご意見、ご要望などどしどしお聞かせください。アンケートなどもお願いすると思いますのでよろしく願いいたします。(文:りえ)

西村レシピ 『おからコロッケ (オーブン焼き)』 材料 (4人分)

具の材料

豚挽肉 150g 生おから 100g 人参 20g 玉ねぎ中 1個 塩・コショウ少々 コンソメ小さじ1杯

衣の材料

卵 1個 小麦粉大さじ2杯 なたね油小さじ1杯 パン粉少々

- ① フライパンに挽肉とみじん切りにした玉ねぎ・人参を入れて炒めます。火が通ったら生おからを入れて混ぜます。全体が混ざったら火を止めて、塩・コショウ・コンソメで味付けします。(Point: おからは炒めなくて大丈夫!混ざったら火を止めます。)
- ② ①を4等分にして、コロッケの形にまとめます。
- ③ 衣の材料を全て混ぜます。とろとろに混ぜましょう。
- ④ ②でまとめたコロッケを③の衣を両面につけ、パン粉を両面につけます。
- ⑤ 230℃のオーブンで約10分焼きます。コンガリ焦げ目がついてきたら出来上がりです。
*揚げる場合は高めの油で、短時間であげます。



もう一手間!簡単ソースも作ってみましょう!

ケチャップ大さじ1杯・ソース大さじ3杯・皮むきプチトマト5個を混ぜてフライパンで軽く煮詰めます。トロットしてきたら出来上がりです!