



もりっこだより



2019年3月20日号 NO287 担当小原

3月29・20・31日は助産院へ遊びに行こう！

こんにちは、助産師の小原です。3月29～31日の3日間は助産院で『もりっこイベント～春の縁～』を開催します。色々なワークショップなどが開催予定です。ワークショップの予約は、Coubicより受け付けています。是非、みなさん遊びに来て下さいね！

日々の出来事・・・

我が家のお嬢1号、この春から幼稚園の年少さんに入園です。娘の通う幼稚園は私服での登園なのですが、帽子と通園バックは指定のものが先日それを受け取ってきました。自宅に帰ってから、嬉しそうに帽子を被り、通園バックを背負っていました。そして、それをうらやましそうにみているお嬢2号・・・。勝手に帽子を被り、怒られていました。現在、2歳と3歳の娘達。日々、成長していて楽しいですが、自己主張もお互いあり毎日ケンカして騒がしい毎日です。つい、大人のペースが乱されると私のイライラの虫が湧いてきてしまいます。そんな時は、あまりよいことではないですが、2人がお気に入りの動画を見てもらっている間に、夕飯や洗濯物などなど。あとは、2人が寝ている早朝。早起きをして、その日の夕飯の下準備をしています。我が家の旦那さんも早起きをして自分の時間を作っています。私自身は、子育て中にイライラしてしまうこともあるので、『イライラすることもあるよ！』と声を大にして言いたい！ただ、その後にやはり自己嫌悪感が残るので・・・なるべくそんな気持ちが起こらないようにしていきたいと。母として、自分自身も成長している途中です。4月から仕事復帰されるママ達も多いかと思います。仕事に子育てと、ますます忙しくなりますがお互い頑張りましょう！

『西村レシピ』3月は、菜の花とシーチキンのマヨネーズ和え

材料 ・菜の花 ・シーチキン ・にんじん ・マヨネーズ



- ① 菜の花とにんじんをゆでる。食べやすい大きさに切る。
 - ② マヨネーズであえる。
- 2つの工程で完成です！是非、お試し下さい。



森田助産院のLINE@をご登録ください。
サンクスディやその他の情報をお知らせしたいと思います。
皆さん、登録よろしくお願ひします。QRコード・・・



2019年4月 森田助産院教室予定

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:4月8・22日(月)

時間:10時~14時 予約制
料金:60分 4500円
サンクスティのヘッドマッサージも担当しています。

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7日(日)・25日(木)
料金:6000円(もりっ子割引有)
予約はこちらから↓
<https://coubic.com/majotama/394832>



産後ママのビューティプログラム

(講師:貫井 IPOLY クイストラクター)
ママ達同士でマッサージしましょう。
マットエクササイズで股関節をほぐし、インナーマッスルを使って沢山呼吸してニッコリ笑顔になってね。
動きやすい服装でご参加ください。
日程:4月12日(金)22日(月)
時間:13時半~15時
日程:4月5日(金)
時間:10時~11時30分
定員:8名 料金:1500円

産後の骨盤調整ヨガ

(講師:福本 ヨガイストラクター)
妊娠・出産でがんばった骨盤をヨガで調整! ヨガをすることでゆっくり正しい位置にもどし、インナーマッスルもきたえてこれからの生活を快適に過ごしましょう。
動きやすい服装でご参加下さい。
日程:4月26日(金)
時間:10時30分~12時
定員:8名 料金:1500円

助産師小原のちょこっと整体

(施術者:小原 整体師・助産師)
妊娠中や産後の腰痛、恥骨やお尻の痛みを骨盤ケアしましょう! ベビーも大歓迎! 「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うしそう」「いつも突っ張ってる」などの赤ちゃんにお勧めです。
日時:予約サイト参照
料金:2000円(30分)

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:4月16・23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。

おやつ会の会:4月9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

赤ちゃんの足型で作る成長記録

(講師:園田 保育士)
赤ちゃんの成長の記念! 足型アートを一緒に作成しましょう!

日時:4月12日(金)
時間:13時30分~15時 予約制
定員:10名 料金:1000円
(兄弟1人につき+500円)

今年も楽しい企画をしていきます。
みんなで楽しく過ごしましょう!

教室予約サイト 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。お時間いただければ、お電話でもご予約できます。

大好評!!ママの癒しの日!! ♪サンクスティ♪ 次回は4月24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~

森田助産院のホームページはこちら~ →→→→QRコード→→→→

