



# もりっこだより



2019年8月22日号 NO291 担当 小原

こんにちは、助産師の小原です。まだまだ暑い日が続きますが、みなさんは夏を満喫していますか？我が家は、昭島のくじら祭りと花火・福生の七夕祭り・昭和記念公園の花火やプールなど、お嬢達と夏のイベントを楽しんでいます。暑さの苦手な旦那さんもお嬢達に誘われると断れないようで、色々と一緒に遊びに行っています。今年で、我が家のお嬢達も3歳と4歳になります。子ども達が自ら身体を動かし、体験する経験が多くできた夏休みでした。

## 産後ケアって知っていますか？

森助産院では昨年度から、産後ケアにも力を入れています。自費利用での産後デイケアや、瑞穂町・福生市・羽村市の産後ケア事業も行っています。産後ケア事業とは、「出産後、家族の手伝いがない」「授乳がうまくいかない」「体調が良くない」など、出産後のサポートが必要なお母さんが、助産院で助産師のケアや授乳のアドバイスが受けられ、休息を取ることができる事業です。市町村の場合は、産後4～6ヶ月までとそれぞれ異なります。出産後は、赤ちゃんのお世話や自分の身体のことなど不安なことが多いですよね。常に赤ちゃんと一緒にいる緊張感、夜間の授乳・・・出産前の生活から激変します。授乳がうまくいかない、体調がよくないなどがあれば、是非産後ケアを利用してみてくださいね。お住まいの市町村で産後ケア事業を行っている場合は、その市町村の保健師さんに相談してみてください。また、自費での産後ケア希望の場合は直接、森田助産院までお問い合わせください。

\*\*\*\*\*

## 西村レシピ 『ゴーヤのつくだ煮』

材料 ゴーヤ 1kg  
みりん 90～100cc 砂糖 100g  
醤油 90～100cc 酢 90～100cc  
じゃこ・かつおぶし・きざみ昆布・ゴマ 少々  
\*きざみ昆布は出汁をとったものを刻んで使ってもおいしいです



- ① 二つに割り 種を取る
- ② 8mm～1cmぐらいに切り、さっとお湯でゆでる
- ③ ゴマ以外の材料を鍋に入れて、中火で水分が無くなるまでコトコト煮る
- ④ 水気が無くなったらゴマを入れて混ぜる



\*\*\*\*\*



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9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:9月2(月)・17日(火)  
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:9月7日(土)

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ープログラム\*

(講師:貫井 伊吹 筋トレ講師)  
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:9月2・9日(月)20日(金)  
時間:13時半~15時

## \*産後の骨盤調整ヨガ\*

(講師:福本 ヨガインストラクター)  
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:9月19日(木)  
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ケア。ベビー「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」「いつも突っ張ってる」赤ちゃんにお勧めです。  
日時:予約サイト参照  
料金:2500円(30分)

通常の外来でも施術をお受けします。お問い合わせ下さい。  
料金:3,500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:9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。

## おやつ会:9月3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:9月20日(金)

時間:10時30分~12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8月22日(木)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→→→→

