



皆さんこんにちは、院長の大橋です。今年も後わずかになりました。沢山のお母さん、赤ちゃんとお会いしました。有りがとうございました。実は「助産院はもう無理かな？」と悩み昨年末は混沌としていました。そんな私を救ってくれたのが仲間たちの存在です。私を支え、助言し、協力してくれました。そして、もう少し頑張ろうと決心したこの一年でもありました。みんな、有りがとう。

今年、赤ちゃんの発達について考え学んだ年です。子どもの発達にはやはり手を添える事が必要です。何気無い手の添え方、それが育児だったりケアだったり導きです。一人でも多くのお母さんに手を伝えたい、一人でも多くの子ども達に手を添えたいと思っています。来年も、たくさんの方々がさん sun 助産院に訪れて下さる事を願っています。

副院長の松元です。今年も一年間ありがとうございました。私は、主にベビーマッサージや新生児訪問で沢山のお母さんと赤ちゃんに触れさせて頂きました。笑顔でみなさんに安心感を与え、心配な事が軽減できたらと思い、努めてきました。お母さん達の経験や赤ちゃん吸えるようになったよ、マッサージ続けてますとか声をかけていただき、本当に嬉しく、続けていくことが出来ました 本当にありがとうございました。私も1歳、7歳の母親でお母さん達に一番近い存在だと思います。笑ったり、泣いたり、怒ったり、戸惑ったりしながら一緒に子育てしましょう(笑) 助産院が、皆様にとって立ち寄りやすい、安心できる場所になるよう努めていきます。来年も変わらず、さん SUN 助産院をよろしく願います。

こんにちは。さん sun 助産院の米岡です。早いもので開院して3年が過ぎようとしています。今年『ランチコミュニティ』が『さん sun 子育て教室』と名前も日時も内容もリニューアルしました。ランチのメニューも会を重ねる事にこだわりが増え、最近では、マヨネーズや甘酒なども手作りに挑戦しました。ママ達の「美味しい」の笑顔が何よりのご褒美だと思ってる所です。来年もママ達、ベビー達のほっこりスポットとして利用してもらえるように、スタッフ一同頑張っていきたいと思っています。来年もよろしく願いますワン



☆ ランチのメニューから ☆

今月のさんSUN子育て教室に参加されたみなさん、ランチメニューはいかがでしたか。参加されたみなさんから、メニューのレシピを知りたいという声をいただきましたので紹介いたします。今回参加できなかった方も、簡単にできますので、年末年始に、ぜひ、作られてみてください。

トマトの炊き込みご飯

《作り方》

- | | |
|----------------|--|
| ・ 米 3合 | 1 米をよく洗って炊飯釜に入れ、水を2合と3合の間まで水を入れて吸水させておく。 |
| ・ カットトマト 200ml | |
| ・ ベーコン 1パック | 2 ベーコン、しめじ、玉ねぎをしんなりするまで炒める。 |
| ・ しめじ 1/2パック | |
| ・ 玉ねぎ 1/2個 | |
| ・ コンソメ 1個 | 3 2 にトマト缶とコンソメ、調味料を入れて2分くらい弱火で煮る。 |
| ・ 酒 大1 | |
| ・ トマトケチャップ 大1 | 4 3が冷めたら、1によく混ぜて炊飯器で炊く。 |
| ・ 塩コショウ 少々 | |

あんこケーキ

- ・ ホットケーキミックス 200グラム
- ・ 卵 2個
- ・ 豆乳 100CC
- ・ 粒あん 150グラム
- ・ バター(マーガリン) 80グラム

《作り方》

- 1 ボールにホットケーキミックス、卵、豆乳を入れて混ぜ、混ぜたら粒あんを入れてさらに混ぜる。
- 2 1に溶かしバターを入れて混ぜ、型に入れて180℃のオーブンで35分間焼く。