

スマイル通信

平成 22 年 9 月発行

～ 第 2 号 ～

夏は暑い！びっくりものですが本当に暑い日が続き秋の気配が感じられるのはいつになるのでしょうか。秋といえば、行楽、食欲、読書、芸術です。今号は、そこにスポットを当ててご紹介します。

【 8 月のカンガルークラブに遊びに来てくれた赤ちゃん 】



今回、遊びに来てくれたのはみんな生後 2 ヶ月の赤ちゃんでした。ママたちもはじめての参加でいっぱいお話して、お友達になれたかな？ また、遊びに来てね。

秋の行楽シーズンに向けてお出かけしてみませんか。

カンガルークラブの紹介

毎月第 2 金曜日 13:00～15:00 に開いています。日常生活の事や育児の事や何でもお話できる時間です。ご予約は、産婦人科病棟まで、お電話お待ちしております。

【 気になりますか？ 体重 】

食欲の秋、つつい食べ過ぎてしまうのではないかと心配して、体重気になりますか？

あかちゃんの味覚は、妊娠 12 週から確立されるとも言われています。また、赤ちゃんの習慣はお母さんの生活習慣より食生活の習慣が影響されるとも言われています。

秋は食材も豊富です。旬の物をバランスよくとるためのワンポイントアドバイスです。

秋は、五穀豊穡、お米や大豆などの穀類やイモ類が豊富です。夏に消耗した体や胃腸に優しいでんぷん質を補給し、冬に備えます。

秋の食材、例えば…、里芋やきのこの炊き合わせ、かぼちゃや冬瓜を使ったみそ煮、など楽しみながら、作ってみてはいかがでしょうか。

ちょっと、アイデアに困ったら、「まごはやさしい」を参考にしてみてください。

ま …… 豆類（大豆、小豆、黒豆、ソラマメ、えんどう など）

ご …… ごま

は(わ) …… わかめ、ヒジキ、昆布などの海藻類

や …… 野菜（いろとりどりの旬の食材）

さ …… 魚類（特に骨ごと食べられる小魚）

し …… しいたけなどのキノコ類、山菜

い …… イモ類（さつまいも、ジャガイモ、やまいも、長いも、里芋、こんにゃくいも など）



【ご紹介本】

おかあさんがおかあさんになった日 長野ヒデ子 童心社

出産の時のことや赤ちゃんのぬくもり、かわいい笑顔などを思い返せるお話です。

おへそのあな 長谷川義史 BL出版

おかあさんのおへそのあなから、あかちゃんは家族みんなをみています。

みんなに会えるのをたのしみにしているあかちゃんの様子が書かれています。

【赤ちゃんへプレゼント】

芸術の秋本番♪、生まれてくる赤ちゃんのことを考えながら…、子育て中のママから育ち盛りの赤ちゃんのために…など、手芸の秋として、チクチク手作りを楽しんでみませんか♪

今回は、タオルハンカチで作る簡単スタイをご紹介します。



** 材料 **

タオルハンカチ、ゴム（首周りに合わせた長さ）、針、糸
お好みで、レース、ボタン、ワッペン、アップリケなどの飾り



** 作り方 **

A：手芸が得意な方、アレンジして作ってみたいという方向き、
タオルハンカチをスタイの形に裁断し、バイヤステープでくるみます。お好みでアップリケやレースなどで飾りをつけます。今回は、ヘキサゴンのお花をつけてます。

B：短時間で作りたい、手芸が苦手だけど手作りしてみたい♪という初心者向き
タオルハンカチの端をミシンまたは手縫いで、ゴムを通しただけです。首周りをゴムにすることで着脱しやすくなります。子供さんが成長すると、自分で着脱する練習にもなります。

※ レシピに関する問い合わせは、“2病棟スマイル通信編集委員”までご連絡下さい。

☆次回発行は、12月の予定です。