

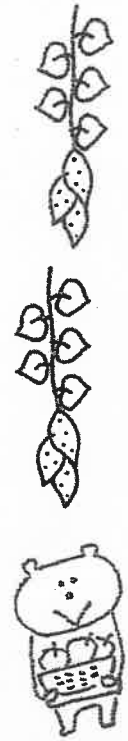
ななみ 助産院にて 産後ケアを受けてきました! 涙

心身ともにおつかれの状態でがんばらねばならない赤ちゃんの世話。それを助産師さんのプロの力でサポートして下さる方が三木にできました! 使い方、過ごし方は希望をきいてくれます。采りが利用してきて感じたことをサポートします。1人目2人目のときあったら違ったやうな~

10月になりました。大分涼しくなってきた、秋・冬服を引っ張り出すのが楽しみですね月

緊急事態宣言が出たり、延長されたり、中々思うように外出できない日々が続きますが、息子もなんとが1歳6ヶ月を迎え、少しづつ語いも増え、コミュニケーションを取るのが楽しくなってきました。動物が大好きで、街中を歩いていたり、家の中でも、動物を見つると教えてくれて、こんな所に動物がいたんだと改めて子どもの視点に感じています。

そんな我が家では、食欲の秋になぞらえて、お庭で七輪を出してお魚を焼いたり、ソーヤヤキンのパンを焼いておうち時間を楽しんでます☆ このままコロナが収束して欲しいの願ひ、元気に過ごせるといいですね!!



POINT 1 『助産師さんによるアドバイスがもらえる』  
授乳のこと、お世帯の仕方など具体的に教えてもらえる。助産師さんはヒアリングにすごく子ども育ちの方なので話しやすい。

POINT 2 『助産師さんによるベビーのお世話、母のケア』  
ベビー→体重測定や沐浴、おしりケア、母乳マッサージやよもぎ蒸し  
母→母乳マッサージやよもぎ蒸し  
疲れたらベビーを預けてねてもよし、お風呂も一緒にお風呂に入るとお風呂もよし、ベビーのニオイもお風呂に入れてお風呂に入る。

POINT 3 『助産チケット利用で家計にやさしいおねだん』  
市の補助金が¥1500で利用可。正直...安すぎる。そしてありがたい...マッサージなど別料金のメニューも利用できます。(詳しくはHPで)

POINT 『くろろぎ環境 登、てマス』  
1人で食べてたべる昼食... 至福のひととき。野菜いっぱい!  
古民家の一室がケアの部屋... 家事も目につかないので、家よりもゴロゴログーグーできてしまう。笑  
1Fのカフェでコーヒーやスイーツ... 月火木のカフェオープン日なら、それも買ってお茶タイム。

利用してみたい人は... 『三木市産後ケア』で調べ、チケット申請など手続きをしておく(産前がオススメ) 併設のカフェflatにお茶や、話をきいてリフレッシュを感じるのも良いかも

助産院併設のカフェの昼ごはんや、お茶やスイーツもあるの子どもママ率多し。うちの子もめちゃくちゃ好き♡コーヒーおいしい。

うちのグリーンカーテン ポッシュンフルーツ

今年、わが家ではポッシュンフルーツを育てています。このポッシュンフルーツが夏のグリーンカーテンにピッタリなので紹介します。

- おすめポイント
1. 病気・害虫が発生しにくい。
2. 水と日射量の追肥でぐんぐん成長!!
3. 夏の間ずっと光沢のある緑の葉がキレイ
4. 花がかわいらしい5~8cmで白とむらさき色
5. 果実がおいしく栄養たっぷり。妊婦さんに不可欠な葉酸も多く含む。

果実がとにかくおいしい。南国のフルーツの中でもっとも香りがよいと言われているトロピカルであまおうは、口実がヨーグルトやバニラアイスによく合います。果実を育てるには1つずつ授粉が必要ですが、その手間も日々の楽しみです。今年、わが家で60個ほどのポッシュンフルーツが実っています。収穫がまちどおしい!! 来年のグリーンカーテンにぜひ育ててみてください。

卵・牛乳・小麦のアレルギー、子ども食べられるおやつ きなこの米粉スノーボール

材料: 米粉 100g, きなこ 20g, きび砂糖 20g, サラダ油 50g, 粉糖(仕上げ用) 適量

作り方: 1. 材料を全て混ぜる。 2. 丸く丸める。 3. 170度のオーブンで18分焼く。 4. お好みで粉糖にかぶせる。粉糖をかぶせない場合は、きび砂糖を25gに増やすとさらびよい甘さになります。

混ぜて丸めて焼くだけの簡単手作りおやつなので、お子様と一緒に楽しく作る事ができます。優しい甘さ、ホロホロのクッキーごっせひ作り、ぜひ下さい!!!

