

妊婦さんのための



たけのご掘り

～たけのご料理をいただこう～

日程 2011年5月30日(月)

10時から14時半

場所 肥留間農園

埼玉県鳩ヶ谷市

妊娠・出産は、自然なちから。

女性は誰でも、自分で‘産む力’をもっています。

こころとからだの準備をしていきましょう！

お天道様のもとで

思いっきり、深呼吸。

心地よくからだを動かす。

土に触れてみる。

きっとおなかの赤ちゃんも喜ぶことでしょう。

たけのご掘りをいっしょにやってみませんか？

みんなでやれば、きっと楽しいです。

おしゃべりしながら、たけのご料理を味わいましょう。

助産師 肥留間佳子

助産師 秋屋 伸子

助産師 嶋添 典子



去年4月にパン焼き会をした様子

(上)パン生地を捏ねているところ

焼きたてのパン

(下)桜の木の下でランチ

日程：2011年5月30日(月)

時間：10:00～14:30

場所：肥留間農園

埼玉県鳩ヶ谷市

(詳細は申し込み時にお知らせします。)

参加対象：健康な妊婦(妊娠20週以降の方)

募集人数：7名(先着順)

参加費：おひとり 2500円

服装：動きやすく、汚れてもよい服装(長袖、長ズボン)と靴、帽子、タオル

持ち物：エプロン、三角巾、手ふき、マイ箸、マイカップ、虫除けスプレー、あれば軍手、母子手帳

☂《雨天の場合》

室内にて、お茶会の予定です。参加費500円になります。

〈当日の内容〉

- からだを動かす
 - * たけのご掘りをしてみましょう!
- ランチづくり
 - * たけのご料理など
- みんなでランチ
 - * おしゃべりタイム



(写真 左から 去年11月のピクニック、助産師3名)

〈お願いと注意事項〉

- ・妊婦さんは、通院先の医師から高血圧、出血、切迫早産の疑い等の診断をされている場合は、参加出来ません。
- ・参加される方は、ほぼ1日、屋外で過ごします。体調を整えて、当日ご参加下さい。
- ・食物アレルギーのある方は、事前にお申し出下さい。
- ・妊婦さんが主役の会です。妊婦さんご自身がワークに集中できるように、ご主人様、お子様の御参加は御遠慮下さい。

〈申し込み方法〉

下記の①～④を明記してメールまたは、電話にてご連絡下さい。

メール birthkko@hotmail.com

電話 090-7828-9832

〈締め切り日〉 2011年5月21日(土)

- ① 件名「5月30日妊婦の会参加」
- ② お名前
- ③ ご連絡先 電話番号とメールアドレス
- ④ 参加される妊婦さんの出産予定日

お申し込みいただいた方に、詳しい場所等をご案内致します。

*メールの返信が3日たってもない場合は、再送するか、電話にてご連絡下さい。

〈スタッフ紹介〉

◆◆◆ ひるまけいこ 肥留間佳子 助産師 農業

農家の嫁になり5年。

農的なくらしをし、いのちの循環にかかわっています。

夢は、妊婦さんといっしょに畑仕事すること。

◆◆◆ あきやのぶこ 秋屋伸子 助産師

草加市在住。秋屋助産所(出張専門)を2008年に開院。

いのちの誕生する場、お産に魅せられ、現在は自宅出産を行う。

母乳マッサージ・母乳育児相談の出張は、ご縁があればどこへでも。

◆◆◆ しまぞえのりこ 嶋添典子 助産師

子育てがひと段落し、一昨年から東川口の「こんどう助産院」でお手伝いをしています。

子育ての大変さも、すばらしさも、分かち合える存在になりたいと思っています。

◆◆◆ ひるまひろゆき 肥留間広幸 農業

低農薬栽培を心がけ、お米と旬な野菜を作っています。佳子の夫。

〈問い合わせ先〉 肥留間佳子 電話 090-7828-9832 メール birthkko@hotmail.com

“空と大地と妊婦の集い ブログ” <http://maternitycafe10.blog134.fc2.com/>

会のお知らせや実施したレポート、感想など掲載中。ぜひ、チェックしてみてください。

Mobileからも
チェック!!

