

ケイアイ薬品 ママはぐ新聞 (母乳育児&食&子育て&ママ)

次は2018年
2月28日 (水)

健康相談所LINE@



お友達追加でお申込み簡単♪

ママはぐ会の内容

知っておいて損はない
食や健康のお話
助産師&保育士による
育児相談会

対象の方：子育て世代の方<妊娠前・中・後>

子育て世代同士の
お友達作り 助産師さんによる(無料:要予約:3名迄)
母乳マッサージ
みんなで和気あいあい(めっちゃめっちゃ美味しいよ)
手作り味噌の味噌汁&おにぎり



ママはぐ会って?

「ケイアイ薬品ママはぐ会」というのは、これから命をはぐくみ育ていく世代の方たちに母乳育児の推進や食や命の大切さをお伝えしていく会です。

ケイアイ薬品、クロレラ工業、助産師さんで発足して5年目となります(参加費無料)実は、このような会は10年ほど前から九州の小さな薬屋さんで開かれていて今でもママたちの拠り所となっています。

私たちが、この津市にママはぐ会を作ることによって津の子育て世代の皆さまの拠り所になればと願っています。

特に、若いママ世代の皆さまに「食」や「命」のお話、「知っておけばご家族の健康にお役立ていただける情報」をお伝えすることで妊娠・出産・育児、ご家族の健康にお役立ていただきたいという思いがあります。

家族の健康の要は毎日の食事です。家族の健康のためにバランスの良い愛情たっぷりの食事を用意してあげることが、子どもたちの健全な成長につながります。

ママはぐ会が地域の子育て世代の皆さまの拠り所となれるように、また、子育て世代だけでなく広く多くの方に食や命の大切さをお伝えできるように地道に活動を広めていきたいと思っています。皆さまのお子さまが健やかに成長し、ご家族全員が心身共に健康で、幸せに暮らしていける手助けができれば嬉しいです。

お友達にも紹介してね

☆活動内容

2カ月に1回ママはぐ会開催
ママはぐ新聞2カ月に1回発行
ケイアイ薬品フェイスブックにて発信



ママはぐ会スタッフ紹介

ケイアイ薬品 磯崎 香

丸屋町商店街でケイアイ薬品健康相談所をやっています(夫婦で薬屋さん)。保育士の資格と経験有で、子どもが大好きです。

ケイアイ薬品で店長をしている夫と鍼灸師の息子(大学生)と3人家族です。食や健康病氣、育児相談&お話をさせていただきます。

こころ助産院 助産師 松田 志帆さん

茨木市でこころ助産院をされています。助産師のお仕事のほかにベビーマッサージ、BS(おっぱい)ケア、頭蓋仙骨療法などの活動をされている3人のおかあちゃんでもあります。子育てをがんばっているお母さん達が「少しでも楽しく育児できるよう援助させていただきたい」と活動されている助産師さんです。ママはぐ会でご希望者におっぱいマッサージや個別に母乳相談もしていただいています(事前にお申し込み下さいね)。

クロレラ工業 新谷祥子さん

“食”に対してこだわりを持っていて料理を作るのが大好きです!おいしいものを食べると幸せになりますよね!健康に過ごすためにはまずは“食”から見直すことが大切だと考えています。皆さんと一緒にママはぐ会を盛り上げていきますね。みなさんにお会いできるのを楽しみにしていま〜す♪

ケイアイ薬品ママはぐ会 いそざき かり

津市中央1丁目5-4丸屋町商店街
直通電話 077-522-8039

携帯メール

sun-hak.1219.kai@docomo.ne.jp

健康相談所
LINE@



お友達追加
お申込み簡単♪

✿ 家族の健康は家庭の食事から ✿

家族の健康は、毎日家庭で作る食事から作られています。食事は身体的な健康だけでなく、心も育てる大切な栄養となります。

特にお子さまの心と身体の成長に家庭での食事はとても大切です。

世の中、食事を作るのはお母さんという家庭が多いと思います。メニューを考え買い物をして、子どもの面倒を見ながら食事を作って食べさせて、後片付けをする…。ほんとうに毎日たいへん…ヘトヘトですね。また、共働き家庭も増えてきてお父さんが食事の用意をする…なんてこともあると思います。

そんな時に、コンビニ食、ファーストフード、冷凍食品や加工品、惣菜、外食などについて頼ってしまうこともあると思います。

しかし、これらの食事の栄養バランス面では、塩分・糖分・脂質の摂り過ぎ、逆に野菜不足で体に必要な微量栄養素（ビタミン・ミネラル・アミノ酸など）が絶対的に不足します。つまり、食べてもお腹が満足するだけで、身体を維持していくための栄養が偏ってしまうのです。

また、食品添加物や身体に悪い油が多用されているので、本来、体に入るはずのない不要なものがドンドン入ってきてしまい健康を害してしまいます。

このような食事が続くと、当然、家族は健康を維持できなくなってしまいます。特に、お子さまの場合は心身の成長面に影響が出てしまいます。

家族の食事を毎日作るのは本当に大変ですが、家族の健康につながる大切なものなので、普段は手間がかかっても手作りの食事を家族で食べるようにしたいものです。

手塩にかけて育てる

この名言を聞かれたことがあると思います。「必要なものを与え、世話をして大切に育てる」という意味です。特に子どもはしっかりと「手間をかけて育てる」ことで健全に育ちます。食事と愛情は手間を押しせず、しっかりかけてあげて下さいね。きっと素晴らしい子どもに育ちますよ。

✿ 塩の選び方…体に良い塩って？ ✿

人間には必要不可欠な塩。この塩も「良い塩」「悪い塩」があるのはご存知でしょうか？

塩には大きく分けて2つの種類があります。1つは「化学的に合成された精製塩(ナリウム99.9%)」と「昔の製法で作られたミネラル分が多い自然塩」です。これでなんとなくお分かりと思いますが、体に良い塩はミネラルたっぷりの自然塩のほうですね。

しかし、パッケージには「自然」「天然」「日本の塩」などいかにも自然塩のように書かれているものも多く出回っています。判断として「良い塩」「悪い塩」が分かりやすいのが製造方法です。裏には必ず塩を作る「工程」が記載されていますが、ここで「立釜」と書かれていたら化学精製塩、「平釜」であれば基本昔ながらの製法のミネラルたっぷりの自然塩となります。あと、塩の原産地は居住地に近いところがいいそうですよ。使うならミネラルたっぷりの天然塩を使いましょうね。

✿ 次回ママはぐ会のご案内 ✿

月日 2018年2月28日(水)

時間 10時過ぎから受付開始
10時15分～13時ごろ(軽食付)

場所 ルネス・ピース大津におの浜1階集会室

お話の内容

☆**こころ助産院** 松田志帆<妊娠育児相談会>
助産師さんに妊娠・出産・母乳・卒乳・離乳食などのお悩みを自由に相談して下さい。

☆**クロレラ工業** 新谷祥子<お話>
【健康】すごい♪体調が良くなる布ナプキン。

☆**ケイアイ薬品** 磯崎香<お話>
【育児】やらせて正解。子どものお台所仕事。
【食】健康のために避けたい食品。

駐車場 西武の駐車場にお停め下さい。
※駐車券の処理はケイアイ薬品で行いますのでお申し付けください。

お申込み・お問合せ (先着8組さままで)
磯崎の携帯メール、LINE@、お電話で。

母乳マッサージ(無料)ご希望の方 先着3名 **は**
事前にお申し込み下さいね。 **すぐに予約が埋まります。**
ご希望の方はお早めにね♪

相談したい事がある場合は事前にお聞かせ下さい。
また、無添加の【おにぎり】【バイオリンク】
【手作り味噌のお味噌汁】【お水】を用意します。
みんなで一緒に食べましょう。お子さまと一緒に
ご参加ください。最近、すぐに定員になります
ので、お申込みはお早めにね☆