

EVENTS REPORT



朝日ぐんま 提供

プレパパ大集合!

プレパパセミナーを初開催しました

6月24日(土)に佐藤病院で初めての、男性限定「プレパパセミナー」を開催しました。ママのお腹に赤ちゃんがやってきても、男性にはなかなか実感が湧きづらいものです。「もっとお腹の赤ちゃんを身近に感じたい」「もっとママをサポートしたい」そんな気持ちに、新米パパとなったスタッフや佐藤院長が座談会形式でお話をさせていただきました。パパに知ってほしい分娩室でのサポート方法や家族のための栄養について学ぶ「学びカフェ」を実施。参加者のプレパパからは「産後セミナーも開催を」との声も上がりました。第2回開催も予定しております。乞うご期待!



食事の大切さを体感!

「学びカフェ」開催中

妊活中の方・妊娠中の方を対象に、毎月各1回開催。「バランスの良い食事が大切なのはわかるけど、何をどれくらい食べればいいのか?」という声にお応えし、季節の食事を実際に食べていただきながら、学んでいただく「学びカフェ」。量や組み合わせ、味付けなどをしっかり体感していただけます。ご家庭でも作っていただけるレシピ付き。

妊活中の会は、パートナーとの参加ができます。ぜひご参加ください。予約制。開催日は佐藤病院HPに掲載中。

旬の野菜レシピ
Let's eat vegetables!

アジと夏野菜の南蛮漬け風 夏野菜添え



材料(2人分)

アジ	2切れ	長ねぎ	5cmくらい
塩こしょう	少々	みょうが	1個
片栗粉	適量	だし汁	90ml
サラダ油	適量	しょうゆ	30ml
ズッキーニ	1/5個	みりん	60ml
赤パプリカ	1/5個	塩	小さじ1/2
黄パプリカ	1/5個	酢	90ml

作り方

- ①アジに塩こしょうをし片栗粉を両面付ける。熱したフライパンにサラダ油を敷き、両面を焼く。
- ②ズッキーニ、パプリカは5~7mm幅にカットしソテーする。
- ③長ねぎ、みょうがは千切りにしておく。
- ④だし汁、しょうゆ、みりん、塩を小鍋に入れ、火にかける。ひと煮立ちさせたら火を止め、酢を合わせる。
- ⑤お皿に①のアジを盛り付け、②の野菜を飾り、④の南蛮酢をかける。千切りにした長ねぎ、みょうがをトッピングして完成。

編集後記

先日、子宮頸がん予防啓発「高崎美スタイルマラソン2017」(10/9開催)のイベントが高崎アリーナで行われました。街中マラソンコースを写真撮影して回るロゲイニングや、ゲストの魔裟斗さんと院長 佐藤雄一との女性の健康トークショーやヨガなどで盛り上がりました。高崎アリーナは今年4月オープンしたので、ピッカピカ。イベントをやっているととても気持ちよかったです。さて、ピッカピカと言えば、新生「でばり通信」いかがでしょうか?これからも皆さんの役に立つ情報をどんどん発信していきます。FBページと合わせてぜひご覧ください!(井) 情報配信中 <https://www.facebook.com/satohospital/>




でばり通信



でばりの由来...佐藤病院は今も「館出張:たてでばり」の名前で親しまれています。これは江戸中期に高崎観音山の「館」地区より現在の若松町に出張所を設け、高崎藩医となったことに由来します。



産科婦人科 館出張
佐藤病院



【発行元】産科婦人科館出張 佐藤病院 企画室
群馬県高崎市若松町96

【HP】<http://www.sato-hospital.gr.jp>

【E-mail】2-nurse@sato-hospital.gr.jp



女性の一生に寄り添う医療を 院長 佐藤雄一

佐藤病院は、江戸中期に医業を起こして以来、女性の専門病院として医療を提供してきました。第12代の私が産婦人科医になって20年以上。「すべての女性を健康に」という大きな使命を果たすため、色々な角度からの取り組みをしています。予防医療の観点から「ウェルエイジング外来」の立ち上げ、子宮頸がん予防啓発の「NPO法人ラサーナ」設立と「高崎美スタイルマラソン」の開催、産みたいと思ったときに産めるカラダづくり「プレコンセプションケア」のすすめや、健康で美しい女性の象徴であるミスコンのビューティキャンプ講師、オウンドメディア「LUNETTA」(<http://www.sato-hospital.gr.jp/lunetta/>)の発信など。これらを多くの人の目に触れ、体験していただくことで、女性の健康に寄与できることを願っています。リニューアルした「でばり通信」で、順次ご紹介していきたいと考えております。



「今日から始める
プレコンセプションケア」
佐藤雄一 著 / 平成29年7月発売