

加瀬病院の  
今の情報が  
よくわかる

# KASE HOSPITAL PLUS

加瀬病院広報紙「プラス」

Winter

vol.34

加瀬病院広報紙  
PLUSは3ヶ月毎の  
発行です。  
次回は2021年4月  
発行予定

TAKE  
FREE



KASE HOSPITAL

# 加瀬病院SNSアカウント

病院の日々のコトやご案内など、  
何気ない日常なども配信しております。  
ぜひチェックしてみてください。



Instagram



Twitter



KASEHOSPITAL

@kasehospital



@kasehospital

## お手紙をいただきました

育児中の先輩ママからお手紙をいただきました!



この度は等身大アルバムを作成していただき、ありがとうございました。  
大切に保管して、我が子が大きくなったときに一緒に見るのが楽しみです!



上の子は男の子で青いアルバムでしたが、今回はピンクのアルバムで雰囲気が変わり、とっても可愛いです。どちらも宝物にします!院長先生をはじめ、大変お世話になりました。ありがとうございました



とても可愛いく撮っていただきました  
少し大きくなってからの撮影になってしまいましたが  
撮影していただいて嬉しいです。  
とてもいい思い出になりました。  
ありがとうございました。



様々な不安な中での出産でしたが、上の子と同じ素敵なプレゼントを頂けて感謝しております。2人目も加瀬病院で出産できて本当に良かったです!!!  
ありがとうございました。



とても素敵な等身大アルバムありがとうございました  
(\*^\_^\*)



とても良い表情を撮ってもらい素敵な思い出の品になりました。



ありがとうございました☆



素敵なアルバムをありがとうございます。  
娘の日々の成長と、将来娘にこんなに小さかったんだよと  
言える日を楽しみにしています。



## 新生児室



当院には保育士が常駐しており、診察が終わるまでお子様をお預かりしています。診察が終わっても、遊び足らなくて帰らないお子さんもたくさんいます。

### 【保育士からのメッセージ】

ここで遊んだことを、弟さんや妹さんが生まれたら教えて遊んであげてね。先生も、また皆に会う時まで次の遊びを考えておくね。

# 貧血と食事について



調理師  
鈴木 寿幸



管理栄養士  
小澤 千恵子

妊娠すると体の中ではたくさんの血液が流れるようになり、血液の量は増える仕組みとなっています。しかし、血液中の血球などの成分はあまり増えず血液は薄まった状態になり、気づかないうちに貧血になりがちです。特に赤ちゃんが成長する24～32週頃は要注意です。

鉄分はレバー、卵黄、貝類（しじみ、あさり等）、ひじき、ほうれん草などに多く含まれています。鉄分はビタミンCと一緒に摂ることで効率的に吸収できるので、メニューにフルーツ足したり、レモンや酢などの酸味の強い食品と一

緒に摂ったりしましょう。当院でもメニューにフルーツをたくさん使っております。特にレモンは料理の彩りや栄養に大活躍です。



鉄分の多い食品（抜粋）

つくってみよう！  
マタニティ  
クッキング

## レンジで簡単♪

## レバーのレモンハーブ焼き ルッコラ添え

### 材料(2人分)

豚レバー	150g
赤パプリカ	1個
黄パプリカ	1個
<b>A</b> マリネ液	
オリーブオイル	大1
ポッカレモン	大1
ルッコラ	10g
塩・こしょう	各適量

### 作り方

- ①レバーは洗って血抜きし、食べやすい大きさに切ってから牛乳につけて10分ほどおく。ルッコラを粗みじん切りにしパプリカは半分に切ってボート状にし、種とへたを取る。
- ②**A**を混ぜ合わせてマリネ液をつくる。**A**に①のレバーの水気を拭き、しばらくマリネする。
- ③フライパンにオリーブ油を熱してパプリカをさっと炒め、塩・こしょうを加え、フタをして蒸し焼きにする。
- ④フライパンにオリーブ油を足し②のレバーを焼き色がつくまで焼く。



# 母親教室

お申込み、お問合せは当院受付までお願いいたします。



## 母親教室【予約制】

母親教室とは「妊娠前期」と「妊娠後期」の方を対象に、妊娠や出産への知識や理解を深めていただくための教室です。

妊娠7ヶ月以上の方	毎週金曜日	13:30~15:00	分娩の経過と呼吸法、出産・入院のご案内、沐浴の仕方
-----------	-------	-------------	---------------------------

※詳しくは別途案内チラシをご覧ください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、**各回10名限定**でおこないます。



## お知らせ

### 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) について

コロナウイルスとは発熱や上気道症状を引き起こすウイルスで、人に感染を起こすものは6種類あることが分かっています。新型コロナウイルス感染症がどのように感染するのかについては、現時点では、飛沫感染(ひまつかんせん)と接触感染の2つが考えられます。妊婦さんは本症に対しては、インフルエンザ予防と同様ですが、特に「人混みを避ける」、「頻回に手洗い・消毒(アルコール等)」、また、マスク着用などを励行してください。

### 院内での各種教室・イベントの中止

各種教室、同窓会は新型コロナウイルスの感染予防のため  
全て中止となっております。

【中止対象教室・イベント】

- 1歳同窓会
- ソフロロジー教室
- アフターベビービクス
- マタニティビクス
- マタニティサッシュベルト講座
- マタニティフォト無料撮影会



# 休診日カレンダー

■ 休診日

2021年1月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

2月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

3月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

4月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

5月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24 31	25	26	27	28	29

6月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

7月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

8月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

9月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

10月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

11月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

12月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



お母さんと赤ちゃんに優しい病院

## 加瀬病院

**診察時間** 月～金曜日 9:00～18:00  
土曜日 9:00～13:00

**面会時間** 13:30～20:00

**見学時間** 10:00～18:00

TEL 029-273-2071

電話は24時間、毎日つながります。

〒312-0033 茨城県ひたちなか市市毛835

<http://www.kasehp.jp>