

# ゆきあかりの会 お知らせ No.38

2010年9月12日



## ♡ゆきあかりの会の集いへご参加くださった皆様へ♡

お盆が過ぎて、一か月近くが経ちました。

皆様の中には、初盆を迎えられた方もいらっしゃると思います。

「一年の前の今頃はまだ・・・」とお思いになり、悲しみを新たになさっていらっしゃる方もおいでになると思います。年月を経過されていらっしゃる方の中には、お気持ちもある程度落ち着いてこれ、『これからの自分の生き方』を真剣に、真摯に考え、取り組もうとなさっていらっしゃる方もおいでになると思います。

遺された人は、深くて苦しい悲しみの思いを抱えて、この日々を必死に生きていますが、きっと・・・、きっと・・・、何年か後には・・・、きっと・・・、死別という途方もない苦しみを体験した人にしか見出すことのできない、亡き人との新しい関係を築きあげることができると、私は強く信じています。



今、こんなにも悲しくてつらいのは、亡き人との幸せな生活があったから・・・。

今、こんなにも苦しくてたまらないのは、不幸せだと感じるのは、亡き人との時間が幸せだったから・・・。

今、こんなにも亡き人のことを思うのは、亡き人との出会いが幸せなものであったから・・・。

二度とこの世では会えないし、話すことも、抱きしめることもできないけれど、亡き人との絆は、今も、これからもずっと続いていくことを、皆さんご自身も、きっと感じ取っていらっしゃるのではないのでしょうか？

## ★次回11月のゆきあかりの会のご案内です！

### 【日程と会場】

第29回 2010年11月28日(日) 昭和生涯学習センター 第3集会室

〒466-0023 名古屋市昭和区石仏町 1-48 (地下鉄鶴舞線及び桜通線「御器所」駅下車)

★ 会場への交通案内は次ページの地図をご覧くださいね！！

【時間】 13時15分に開始し、16時までには終了致します(受付;13時～)。

### 【ご参加のお申し込み方法】

① 参加のお申し込みは11月26日金曜日までに、事務局:近藤浩子宛てにお申し込みください。

2回目以降の方も、出席者数を把握する為にご連絡をくださいね ♡

② 参加費はお一人1000円です。当日、会場の受付でお支払いください。

## 《昭和生涯学習センターへの案内図》



### 【交通機関のご案内】

#### ◆地下鉄鶴舞線及び桜通線

- 「御器所」駅下車
- ②番出口から南へ300M
- ③番出口から南東へ300M

#### ◆集い開始：13時15分～ (受付開始：13時～)

◆個人住宅やマンション等が並ぶ街の中にある、3階建てのレンガ色(茶色)の建物です。



## ★“美味しくて、とても簡単に作れる”お料理講座 No.5

おひとり暮らしの方や、ひとり親家庭の方、料理を作るのに慣れてらっしゃらない方、日々の生活に追われて忙しくてたまらない方、そして、毎日が苦しくて、料理を頑張って作るにはしんどい…という皆さんの為に…。どなたでも、美味しくて、しかも簡単に、すぐにできてしまう料理のご紹介コーナー、第5弾です。

### 簡単チャーハン

#### 《材料》

- 野菜(野菜炒めセットのような、スーパー等で売っている、袋入りのカット野菜)
- 適当な大きな切った豚肉かウィンナーソーセージ(お好みで。卵を入れるので、無くてもOKです)
- 卵1個 ご飯適量(余ったご飯で大丈夫。完全なお冷ご飯で無い方が作るのが簡単です)

#### 《作り方》

- ① 卵はといて、ご飯に混ぜて、「お醤油の無い卵かけご飯状態」にしておいてください。
  - ② サラダ油で野菜を炒めて、卵かけご飯を入れて炒める。塩、コショウは使わなくてもいいです。
  - ③ もし豚肉かウィンナーを使う場合は、最初に炒めて、お皿に一旦、取り置いてください。味付けの前にもう一度、ご飯等と混ぜてください。
  - ④ ここで、調味料です。スーパーの中華コーナーにある赤い缶、『クックドゥーのシャンウェイ(大きいのもありますが、お一人なら小さい缶の方が良いと思います)』を入れて、混ぜて味付けます。味はお好みで…。
- この『シャンウェイ』は中華風の料理を作る時、いつでも大活躍なので、とても重宝します。また、スーパー等で売っている「炒飯の素」を使っても、とても美味しく簡単に作れます。

# ★パステルシャインアート「癒しの講座」開催のお知らせです！

## 《パステルシャインアート癒しの講座》をご案内します

『パステルシャインアート』とは、パステル画材を粉状に削り、化粧用コットンや指などで画用紙に、好きなように色を混ぜながら塗って、自然現象や風景、そして「自分の心象」などの絵を描いたり、グリーティングカードや絵手紙など作る**癒しのアート**です。

直接、絵を描くのではないので、絵の上手下手には全く関係がありませんし、年齢も、お子様からご高齢の方までどなたでも簡単に、そして奇麗に作ることができます。

パステル画材の特徴である、とても優しい色合いを用いて、コットンや直接指を使って、色を好きなように混ぜ合いながら絵を描いていくことは、心が落ち着いたり、温かな気持ちになれたりなど、とても大きなヒーリング効果を持っています。

ワークショップの講師は、『日本パステルシャインアート協会』認定アドバンスインストラクターの、**《グリーンケアサポートオフィスリベラ》**代表の近藤浩子です。

幼稚園時代から絵を描くことが大の苦手で、おとなになった今でも、幼稚園児並みの絵しか描けない私がインストラクターの資格を取れたのですから、難しい技術や絵の才能は必要ではないということがご想像できるのではないのでしょうか？

9月及び10月に、**《第9回・第10回パステルシャインアート癒しの講座》**を開催致します。

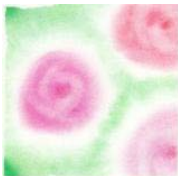
パステル画材の優しい色合いで作品を作り上げ、その作品をお持ち帰りになり、お手元に置いてくださることで、毎日しんどさを抱えながら懸命に生きていらっしゃる皆様が、ほんのひと時でも、癒しとほほ笑みの時間を体験くださればと願っています。

下記のとおりで開催しますので、ご参加をご希望の方は、**《オフィスリベラ》**の近藤宛にお申し込みください。

記



### 1. 日時・会場



#### <第9回>

2010年9月26日(日)9:45~11:40(受付9:35~)

名古屋市中区 ナディアパーク9階名古屋市青少年文化センター**第4研修室**

#### <第10回>

2010年10月30日(土)9:45~11:40(受付9:35~)

名古屋市中区 ナディアパーク9階名古屋市青少年文化センター**第2研修室**

### 2. 参加費

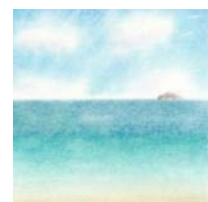
おひとり1回 3000円

### 3. お持ちくださる物

●黒鉛筆 ●ウェットティッシュ

◆パステル画材や画用紙などは事務局で用意致します。

◆できれば・・・、あまり奇麗な服装ではおいでにならない方が良いかも・・・しれません。



### 4. プログラムの内容

<第9回> ①『円』を描こう ②『輝く月の風景』を描こう

<第10回> ①『円』を描こう ②『葉と木の秋の風景』を描こう

### 5. 定員

6名

### 6. お申込み期限

<第9回> 9月24日(金)

<第10回> 10月28日(木)

## ナディアパーク9階名古屋市青少年文化センター研修室の地図及び交通案内



### ◆地下鉄東山線「栄」駅下車

サカエチカ8番出口  
 (地下鉄8番出口ではありません)  
 南へ徒歩7分

### ◆地下鉄名城線「矢場町」駅下車

6番出口から西方へ徒歩5分

### ナディアパーク内デザインセンタービル9階

名古屋市青少年文化センター  
 研修室  
 名古屋市中区栄3-18-1

## ☆素敵な絵本のご紹介No.25

### 『100万回生きたねこ』

佐野洋子/作・絵 講談社 1977年

これはとても有名な絵本ですから、ご存知の方もいらっしゃると思います。ミュージカルにもなりましたよね。

100万回死んで、100万回生きた、立派なトラネコが主人公です。  
 ある時は王様のねこ、ある時は船乗りのねこ、ある時はサーカスの手品師のねこ、そしてある時は…。

このねこは自分のことが一番大好き！

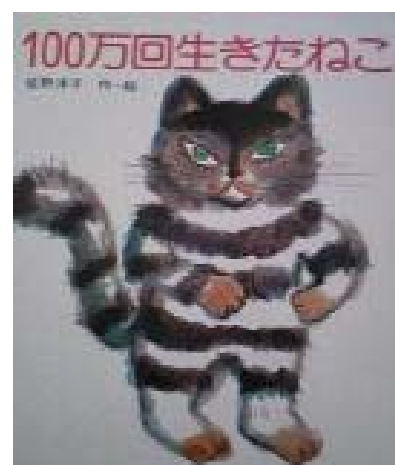
周りのメスねこがお嫁さんになりたいと願っても、「オレは100万回も死んだんぞ！今さら、おっかしくて！」と見向きもしない。

でも、ただ1匹、主人公に全く無関心な白い美しいねこが…。

主人公は一生懸命に彼女にアプローチをしますが、白いねこは知らん顔。

そして、ある時、「そばにいてもいいかい？」と主人公は白いねこに尋ねると、白いねこは「ええ」と。

それから、白いねこは可愛い子猫をたくさん産み、主人公と白いねこは、穏やかな日々を共に過ごしていきます。主人公のねこは、白いねこと一緒に、いつまでも生きていたいと思い始めます。



しかしやがて…。

大切な人との別れが悲しいのは、その人を一生懸命に愛したから。  
誰よりも大切な人だったから…。

幸せな時間を共に過ごしてきたから…。

『別れ』が悲しくてつらいものだとしても、誰かを愛せること、誰かと  
愛し合えたこと、愛のある時間を共に過ごせたことは、幸せな生き方  
だったのかもしれない…。

…そんなことを改めて感じさせてくれる素敵な絵本です。



今年の夏は、本当に呆れかえる程の猛暑続きでしたね。

9月に入った今も厳しい残暑が続いています。

あまりの暑さに、体調を崩された方もおいでになるのではないのでしょうか？

家の中にいても熱中症にかかる程…、しんどい暑さですね。

以前は、お盆を過ぎると、少し暑さが和らぎ、過ごしやすくなりましたし、  
赤とんぼも夕方辺りには見られましたよね。

でも、今年は全くその気配がないですね。

それでも…、ほんのちよつとだけ…、空の雲が秋っぽく感じられる日も  
ありますね。

暑さは、睡眠不足も重なって、心と体のエネルギーを消耗させがちですし、無気力になったり、体もだるくなつたり、様々な不調を感じさせたりします。

寝室にエアコンのある方は、上手に調節をして、睡眠時間をきちんと確保することが大切です。

また、最近では、冷たいシート状の物やマフラー状の物など、「猛暑対策グッズ」なるものが色々発売されていますので、それらを活用することも大事かと思います。

更に、『ポ●リス●ェツ●』や『ア●エリ●ス』等、電解質の入ったペットボトル飲料を積極的に摂ることも大切です。

大切な人を亡くして深い悲しみの中にいらっしゃる方は、他の人達よりも、心身のエネルギーを消耗していますし、抵抗力や体力も低下しています。

辛い思いの中で、一日一日を必死に、頑張りに頑張ってお過ごしいらっしゃるご自分を、どうぞこれ以上、<暑さ>によって消耗させたりなさらないで、ご自分を十分に労り、大事になさって差し上げて下さいね。



ゆきあかりの会代表 近藤浩子

### <ゆきあかりの会 事務局>

代表 近藤浩子(臨床心理士) Phone 090-3909-4515

FAX 020-4669-4206

e-mail yukiakarinokai@yahoo.co.jp

<ゆきあかりの会>ホームページ

<http://www.will.obi.ne.jp/yukiakari/>