

ゆきあかりの会 お知らせ No.58

2014年3月9日



♡ゆきあかりの会の集いへご参加くださった皆様へ♡

3月に入り、陽も長くなり、花屋さんの店先ではパステルカラーの花達がたくさん見られるようになり、ほんの少しずつですが春の気配を感じられるようになりましたね。

この冬から春へ・・・という時季は、心身の体調を崩されたり、なんか気持が落ち込んだり、無気力感に襲われたりする方が、意外と多い時期でもあります。

厳しい寒さの冬から、穏やかな気候で世の中が明るく感じられるような春に向けて、人の心と体が環境の変化に馴染んでいく為には、ご自身が感じていらっしゃる以上に、大きなエネルギーを要するのだと思います。

これは、一つの“ストレス”なのかもしれません。

特に大切な人を亡くされた方は、日々、様々なつらいストレスを抱えていらっしゃる上に、他の人達にとっては何でもないことでも、一つひとつは些細なことであっても、それが毎日のように連続していることであったり、積み重なったりしていると、心身のバランスが崩れる程の大きなストレスになったりもします。

大切な人を亡くされた方がこの時季、体調を崩したり、気持が落ち込んだりするのとは、とても自然な現象です。

ですから、これ以上ご自分を追い込んだりなさらないで、「今はこういう時期なんだな」と今のご自分の状態を「これでOK!」と思い、なるべくご自身の心と体をいたわり、栄養を与え、大事になさってさしあげてくださいね。



★次回のゆきあかりの会の日程です

【日程と会場】

第50回 2014年5月25日(日) 昭和生涯学習センター3階 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(ごきそ)」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30分に開始し、16時までには終了致します(受付;13時15分~)**

注)集いの開始時刻、受付開始時刻が15分遅くなりましたので、ご注意くださいね♪



【ご参加のお申し込み方法】

- ① 参加のお申し込みは、**二日前の金曜日までに**、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30分～
(受付開始：13時15分～)

◆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。



名古屋「支える会」開催のご案内

配偶者を亡くした人達が集い、支え合う、参加者限定の会である、『日本グリーフ・ケア・センター名古屋 支える会』が4月から新しい講座をスタートさせますので、皆様にご案内申し上げます。

名古屋「支える会」のお知らせ



内容： 伴侶との死別の悲しみにある人々が集い、語り合うことで、癒しと成長を見つける。

日時： 4月12日(土)より、月1回。 4か月間、計4回 毎回第2土曜日 13:30～15:00

会場： 名古屋YWCA 名古屋市中区新栄町
(名古屋駅より地下鉄東山線藤が丘行き「栄(さかえ)」下車、徒歩5分)

会費： 全4回 5000円 (会場費、資料費として)

主催： 日本グリーフ・ケア・センター (代表 中央大学名誉教授 長田光展)

問合せ先： 電話&FAX 059-245-5170 (長尾さん)

本会は、ボランティア活動であり、宗教とは一切関係がありません。



花粉症の症状を和らげるアロマセラピーのご紹介

今年も花粉症の季節がやってきましたね！

今や“国民病”とも言われている花粉症ですが、現在、様々な治療薬が販売されていますし、お医者さんでも処方されています。

中には、「薬はちょっと・・・」と抵抗感をお持ちの方もおいでになるかもしれません。

そういう方に、花粉症の症状を緩和する効果があるアロマセラピーをご紹介しますね！



◇ユーカリラジアタ（ユーカリには何種類ありますが、ラジアタがお奨め）

・ハンカチやティッシュペーパーに1滴落として、お出かけ先でも身につけて、鼻元を持って行って吸入してみてください。

◇ティートリー

薬のようなスッキリ系の香り。抗炎症作用や免疫力を強める作用があります。

- ・ハンカチやティッシュに1滴垂らして、外出先でもどこでも吸入します。
- ・また、ティッシュに1～2滴垂らして、マスクの中に入れてセットしてもOKです。
- ・マグカップに熱湯いれて、数滴垂らして、蒸気を吸入しても効果的です。



アロマオイルの中でも、「ティートリー」と「ラベンダー」は日常生活の中でとても重宝するオイルです。初めてアロマオイルを買われる方、アロマセラピーをちょっとだけ始めてみようかなという方には、先ず、この二つのアロマオイルから始められることをお勧めします。



★ “美味しくて、とても簡単に作れる” お料理講座 No.9

お久しぶりの登場です・・・。

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9弾です。

なんちゃってなめ茸混ぜご飯

今回は、市販のなめ茸瓶を使った簡単混ぜご飯を紹介します。

《材料》 ①スーパー等で売っているなめ茸の瓶 1瓶(小さめのもの) ②あれば、えのき茸1袋

《作り方》

- ① お米3合を普通に電気釜に入れ、なめ茸を1瓶を入れてよく混ぜ、3合分の水を入れます。
- ② もしあれば、えのき茸を1袋、3センチ程の長さに切ります。
- ③ ①の中に、②を入れて、電気釜で普通に炊きます。炊きあがったら、しゃもじで混ぜ合わせれば、「なんちゃってなめ茸混ぜご飯」のできあがりです。
- ④ お米が3合だと4人分程あるので、ひとり分ずつラップに包み、冷ましてから冷凍庫へ入れ、食べる時に電子レンジでチンすれば、便利な常備食にもなります。
- ⑤ この混ぜご飯に、お味噌汁（インスタントのお味噌汁でOK！）とゆで卵、スーパーで売っている野菜サラダか野菜ジュース、あるいはみかんを付ければ、立派な一食となりますよ。

3月の花の「花言葉」をご紹介しますね！

まだまだ厳しい寒さが続いています、その中でも少しずつ、春のきざしが感じられるこの頃ですね。花屋さんの店頭にも、優しい色合いの花達が並ぶようになってきました。

そこで、3月の花の「花言葉」を皆さんにご紹介します。

3月の花の代表格は「**スイートピー**」！

パステル系のヒラヒラとした花びらが、春を感じさせる花です。スイートピーの花言葉は、「**門出(かどで)**」です。他に、「**優しい思い出**」、「**繊細**」、「**青春の喜び**」などの花言葉があります。

3月は、「**別れの月**」ともいわれています。

別れには、皆さんが体験なさっているような途方もない悲しい別れもあれば、新しい世界へ踏み出していく為の別れもありますね。

「別れ」は、次の新しい「**出会い**」へ繋がったり、「別れ」によって、絆がさらに深まるということもあります。

大切な人を亡くした皆さんは、もしかして…、愛する人がこの世にいない“私”の新しい人生、生き方を捜し求め始める、『**門出**』の時なのかもしれません。

「**門出の春**」を象徴するスイートピーの花を、皆さんも一度、ゆっくりご覧になってみてはいかがでしょうか？



まだまだ寒い毎日が続きますが、時折、春らしさも感じられるこの頃になりましたね。

今年も既に2カ月余りが経ち、毎年、年齢と共に、時の経つのがどんどん早くなっていることを痛感しています。

自分の年齢や状況を考え、今、我が家は“終活”をやり始めています。

なんとって我が家は、伊勢湾台風を経験している古い家屋なので、我が家近辺の住宅街の中でも、ひと際、古い家なのです。

色々な物を捨てたり、買い取って貰ったり、人にあげたり…。

それでも、祖父母の代からの家なので、なかなか片付きませんが…。

まだまだ手つかず状態の処もいっぱいあります。

家や庭のあちこちに家族との様々な思い出があり、もう二度と戻って来ない懐かしい日々を思い出したりしています。

人間に寿命があるように、家にも、それぞれの寿命があるんだなあ…と、つくづく感じているこの頃の私です。

なんか…しみりしちやいましたが、なんとか頑張って生活をしていますので、当分、スタッフ一人で頑張っていきますが、これからも<ゆきあかりの会>、宜しくお願いしますね。

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://will.obi.ne.jp/yukiakari/>