

# ゆきあかりの会 お知らせ No.62

2014年11月23日



## ♡ゆきあかりの会の集いへご参加くださった皆様へ♡

11月も下旬・・・、街中ではクリスマス商戦が真っ盛りとなり、街の風景も賑やかになってきましたね。書店では、来年のカレンダーや手帳が店頭で並んでいます。

今年一年間は、皆さんにとって、どのような時間でいらっしゃいましたか？

皆さんの中には、今夏が初盆だった方や今年に一周忌を行われた方もおいでになると思いますし、死別されてまだ本当に間もない方もいらっしゃると思います。

今まで「ゆきあかりの会」とは全く縁も無く、思いもなさらなかった方もいらっしゃるかと思います。「去年の今頃は・・・」と、悲しみの涙にくれていらっしゃる方もおいでになるかもしれません。「時間がやり直せるならば・・・」と、無念さを抱えていらっしゃる方もおいでになるのかもしれませんが

一方で、「前を少し向けるようになり、新しいことを始めました」という方や、「数年ぶりに友人と美味しい食事ができました」という方もいらっしゃるかも・・・。

時間の流れは残酷ですが、でも、優しさも持ち合わせていると思います。

その二面性のどちらを感じるかは・・・、お一人お一人の「時」や状況、思いによって異なると思いますが、確実なのは、時間は間違いなく一方向だけに流れていき、戻れないこと、そして、人の心も変わらない、変わりようがないとどんなに思っても、少しずつ変化していきます。同じ所に留まり続けはしないとします。

今がどんなに苦しくて、涙や悲しみや怒りなどしか感じられないとしても、いつか・・・、間違いなくいつか・・・、今のお気持ちとは異なる想いが感じられる日がやってきます。

どうか、ご自分の心の力を、何よりもご自身が信じてさしあげてくださいね。



## ★次回のゆきあかりの会の日程

【日程と会場】

**第54回 2015年1月4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)

☆ 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～)。

【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》



### 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。

## ★“美味しくて、とても簡単に作れる”お料理講座 No.11

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11弾です。

### 簡単野菜スープ&シチュー

今回は、1回作れば、味付けを変えるだけで3日間食べられるメニューです！！



《材料》 ①様々な野菜 ②肉類かソーセージ ③コンソメスープの素、クリームシチューの素、カレーの素

《作り方》

- ① 玉ねぎ、ニンジン、ジャガイモや、好きな野菜を適当な大きさに切り、サラダ油かマーガリン、あるいはバターで炒めます。野菜類はブロッコリーとかシメジだけを入れても美味しいと思います。
- ② 肉類あるいはソーセージを適当な大きさに切り、①の鍋に入れて炒めます。
- ③ ②の鍋に、具がひたひたになる位に水を入れて、野菜が柔らかくなるまでことこと弱火で煮ます。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、コンソメスープの素を入れて、好みの味付けにします。野菜スープの完成です！
- ⑤ 2日目は、そこにクリームシチューの素を入れ、3日目はその上にカレールーを入れると、同じ鍋&材料で3日間、異なる味付けのスープとシチューを食べることができます。



## 秋の夜長・・・。睡眠はしっかりできていますか？

これから12月22日の冬至に向かって、夜の長さがどんどん長くなっていきます。  
寒さが益々厳しくなるこの時季、心と体の健康を保つ為にも睡眠をしっかりとることが大切です。  
睡眠をしっかりとするためのコツを皆さんにご紹介しますね！！

- ① 就寝時刻の3時間前までには夕食を済ませましょう。  
お腹がいっぱいと、寝つきが悪くなったりします。
- ② 就寝時刻の最低1時間前には、テレビ、パソコンやスマホ、携帯電話等を利用するのは止めましょう。  
画面がチラチラしたりするものは、睡眠をさまたげる材料になります。
- ③ 入浴は就寝時刻の1時間前までには済ませましょう。  
体が温まりすぎると、ぐっすり眠りにくくなります。



- ④ 足を温める工夫をしましょう。  
あんかや湯たんぽ、使い捨てカイロとかで足が冷えないようにしましょう。
- ⑤ 部屋の明るさに気をつけましょう。  
以前は、寝室は少しだけ明かりがあった方が睡眠の質が向上すると言われていましたが、最近では、むしろ「真っ暗」の方が、睡眠の質が向上すると言われています。



・・・いかがでしたか？

上記のうち、どれか生活に取り入れてくださったら、きっとゆったりとした睡眠が確保できるのでは・・・と思います。



次回のゆきあかりの会は1月4日に開催します。

日程的に慌ただしいかと思いましたが、毎年、年末年始の時季になると、世の中の明るさや賑わいが苦しくて、孤独感や孤立感を訴えられる方々が多いので、思い切って三が日明けに致しました。

勿論、かえてこの日程ではおいでになれない方もいらっしゃるかと思いますが・・・、次回は、この日程で開催させていただきますね。

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)

FAX 020-4669-4206

<ゆきあかりの会>ホームページ

Phone 090-3909-4515

e-mail yukiakarinkai@yahoo.co.jp

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