

# ゆきあかりの会 お知らせ No.100

2021年7月18日



ジメジメしたお天気の合間に、夏らしい青空も見られるがこの頃ですね。  
おつらいお気持ちの中、ゆきあかりの会の集いへお越しくださり、ありがとうございます。  
数日後、世界的な祭典が開幕しますが、私達一人一人の生活や気持ちは多分、何も変わらない毎日かと…。  
このような状況の中、皆様が足を運んでくださった本日のゆきあかりの会の集いが、皆様にとって少しでも癒やりに繋がる空間であれば…と、心から願っています。

## ★次回のゆきあかりの会の日程

【日程と会場】

第92回 9月26日 日曜日 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下記の地図をご覧くださいね!!

【時間】 13時30分に開始し、遅くとも16時前までには終了致します(受付; 13時15分~)。

\*お願い ; 準備の都合上、会場へはなるべく13時15分以降、ご来場くださいますようお願いいたします

【ご参加のお申し込み方法】

- ① 参加のお申し込みは、2日前の金曜日までに、事務局:近藤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500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案内図▶



◆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

◆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。



## 日ごろのしんどい疲労を回復するには…

新型コロナ禍がまだまだ大流行の今、皆さんはお仕事や家事など毎日の生活を、悲しみを抱えながら、つらい気持ちを必死にこらえながらも、一生懸命に頑張っていると思います。

「疲れたなあ〜」、「だるいなあ」、「つらいなあ」

と感じるのは、皆さんが毎日、毎日、一生懸命に、必死になって頑張っているからです！！

でも、疲労は適切な時期に、適切に休息しないと、もっともっと蓄積されてしまい、皆さんはご自分の意思や努力とは別に、朝、起きられなくなったり、夜もぐっすり眠れなくなったり、食欲やさまざまな意欲も低下してしまったり…と、今よりもっとつらくなりがちです。

そこで…、『疲れ』を回復する方法には色々ありますが、「こういう方法もあるよ！」という、いくつかをご紹介しますね！



まずは『睡眠』です！

眠ることが実は、一番大事なのです。皆さん、毎晩、ぐっすり眠れていますか？



そして、脳と体のエネルギー消費の大きな「はしゃぎ系」の趣味と、エネルギー消費の小さな「癒し系」の趣味をバランス良く、皆さんの生活の中に取り入れながら、ご自分の疲れ具合とバランスを取ってご自分の疲れをいやしてくださいね。

**はしゃぎ系の趣味**：スポーツ全般、筋トレ、サイクリング、ランニング、山登り、スマホゲーム、ダンス、ハイキング、動画編集など



**癒し系の趣味**：読書(漫画も大丈夫ですよ♡)、自宅での映画・音楽・動画鑑賞、イラストや



絵を画く、ゆつくりな散歩、ティータイムを楽しむ

生け花をする、軽いストレッチなど



ワクチン接種も広がり、本日ご参加された皆様の中にも、既に接種された方もいらっしゃるかもしれないですね。私の仕事仲間には医療機関で勤務している人も多い為、2回接種後の『体験情報』を、特に副反応についての体験情報を教えてくれたりして、私は既に“耳年増”状態になっています。

「副反応が重かったらどうしよう？」という不安はとても大きいですが、でも、私や私の周りの人達、そして愛猫達への安全の為に、順番が来たら予約したいとは思いつつも…、内心はとてつもなくドキドキしています。

コロナ禍が続く生活の中で、経済的にも精神的にも追い込まれ、「きょう、明日をどう生きよう？先のことなんか分からない！」という方々が多くいらっしゃいます。この苦しい状況への対応として何が正解かは私にはよく分かりません。不安がとても大きいですが、私にできる対応法の一つがワクチン接種であるのであれば、順番が来たら受けようかと思いつつ…、不安感もとても大きくて…の私です。

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・公認心理師)

Phone 090-3909-4515

e-mail yukiakainokai@yahoo.co.jp

<ゆきあかりの会>ホームページ

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

