

ゆきあかりの会 お知らせ No.35

2010年3月7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、4月並みの暖かい日があったかと思うと、冬に逆戻りと思われる冷え込む日もあったり、また、最近
は雨の日も多くなってきましたね。

ひと雨ごとに春が近づいてきているのですね。

春は「出会いと別れ」の季節ですね。

そして、世の中の雰囲気もなんとなく軽やかに、華やかに、賑やかになってきます。

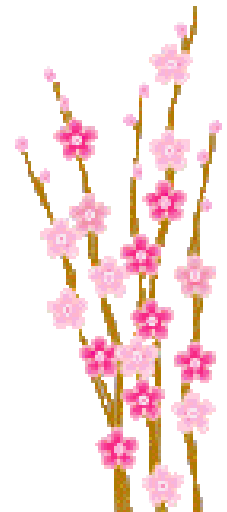
そういう周りの雰囲気になかなか溶け込めず、違和感を感じたり、孤立感を感じていらっ
しゃる方もおいでになるかと思えます。

この時期は・・・、特にそんな思いを感じてしまう時期ですね。

とても苦しくて切なく思えてしまう時期ですが・・・、こういう時期だからこそ・・・、もし・・・、
もしも・・・、エネルギーがおありでしたら・・・、大切な人との「出会えたことの意味」、「共に
過ごした時間の意味」、そして・・・、「死の意味」をゆっくり考えてみるのも・・・と思えます。

亡くなった方は、必ず大きな大きなプレゼントを残して下さいますし、そして今も、この
瞬間も、私達にプレゼントをし続けてくださっていると思えます。

この時期は、その贈り物をじっくり心と体で感じていく、そういう時間なのかもしれない
と、私は感じています・・・。



★次回5月のゆきあかりの会の集いのご案内です！

【日程と会場】

第24回 2010年5月9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、**3月5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 でのレンガ色(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.2

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いらっしゃらない方、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、とても料理を頑張って作るにはしんどい…という皆さんの為に、料理をあまり作ったことのない方でも、苦手な方など、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2弾！！

なんちゃってカレー

忙しい時、体がだるい時でも、簡単にカレーが作れます。

- ① ステンレス鍋の一番下に、薄く切ったタマネギ(半個～1個分)を均等に並べて敷きます。
- ② その上に、好みの大きさに切った人参・なす・ピーマン等好みの野菜、そして、サイコロ大に切った鶏肉(炊き込みご飯用でOK！モモ肉だとコクが出ますし、ササミですとヘルシー！！)を入れます。
じゃがいもは水分を吸収するので、このカレーには入れない方が良いでしょう。
- ③ トマトはざく切りして入れます。トマトで水分を出しますので、少し多めが良いと思います。
- ④ さらに、そこに、細かく切ったルー80g位と固形スープの素1個を入れ、蓋をして中火にかけると、約15分位でカレーが出来ます。グツグツし出したら、弱火でトロトロ煮てください。
- ⑤ 全体的な濃度が濃いようでしたら、水を適宜入れてください。

注)・ステンレス鍋を使うこと。そして、一番下にタマネギを敷くことを守ってくださいね～！

★パステルシャインアート講座開催のお知らせです！

《第4回&第5回パステルシャインアート》のワークショップをご案内します

『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ヒーリングアートです。

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、そして綺麗にすることができます。

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、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』認定インストラクターの、ゆきあかりの会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(既に更年期!!)、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？

3月及び4月に、《第4回&第5回パステルシャインアートセラピー》のワークショップを開催致します。

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、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、もしご参加ご希望の方がおいでになりましたら、ゆきあかりの会の事務局：近藤宛にお申し込みください。

なお、この日時ではご都合が悪い方でも、今後、継続的に《パステルシャインアートセラピー》のワークショップを開催していく予定ですので、ご都合の良い時においでください。

記

1. 日時・会場

<第4回>

㊤2010年3月28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1研修室

㊦2010年3月31日(水)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1研修室

《会場の地図及び行き方は次ページに記載しています》

◆㊤㊦はそれぞれ同じ内容のプログラムですので、ご都合の良い日程をご選択ください。

<第5回>

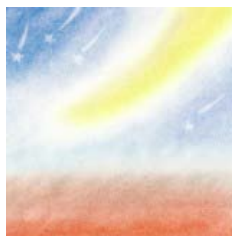
2010年4月25日(日)9:45~11:40(受付9:35~)

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3研修室

2. 参加費

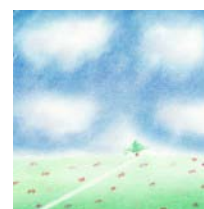
おひとり1回 3000円

◆描いた作品を飾る額縁をご希望の方は、1個1000円でご購入ください。



3. お持ちくださる物 ●黒鉛筆 ●ウェットティッシュ ●もしあれば化粧用コットン ●もしあればペン型修正液
◆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くも・・・しれません。

4. プログラムの内容 <第4回>㊦及び㊧共に、
①『円』を描こう ②『花のグリーティングカード』描こう
<第5回>
①『円』を描こう ②『空と雲のグリーティングカード』描こう



5. 定員 6名/回

6. お申込み期限 <第4回> ㊦3月26日(金) ㊧3月29日(月)
<第5回> 4月23日(金)

◆定員に達しましたら、お申込み期限日以前でも、申し訳ございませんが、締め切らせて頂きますので、ご了承ください。

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

★下園壮太氏講演会のご案内★

前号の「お知らせNo.34」でお知らせしましたように、<ゆきあかりの会>も関わるボランティアグループ「グリーフケアプロジェクトムーンルクス」が、5月に名古屋市内で、心理カウンセラーとして多くの実績と著書を持つ、下園壮太氏の講演会を開催致しますので、皆様にご案内申し上げます。

テーマ「愛する人を失った後の悲しみにどう向き合うか」

◆日時：2010年5月15日（土）14：00～16：00（開場13：40）

◆会場：東建ホール 名古屋市中区丸の内2-1-33 東建本社丸の内ビル3階
（地下鉄桜通線・鶴舞線「丸の内」下車、1番出口より徒歩1分）

◆講師：下園壮太（しもぞの・そうた）氏



心理カウンセラー

◆参加費：2500円（当日3000円）

◆講演会のスケジュール：

14時～14時05分	主催者による開始の挨拶
14時05分～14時30分	ピアノ連弾演奏「レクイエム」 ピアノ連弾演奏／原順子 & 尾崎敦子(予定) 作曲／入江幸子
14時30分～15時45分	下園壮太氏講演
15時45分～15時55分	来場者との質疑応答
15時55分～16時	主催者による終了の挨拶

◆問合せ及び申込み先：グリーフケアプロジェクトムーンルクス事務局 代表 近藤浩子

TEL: 090-3909-4515 e-mail: griefcare_liberal@



◆ 《ゆきあかりの会》では、皆さんから、〈お知らせ〉に載せたいニュースや、亡くなった愛する人への思いを綴った作品等の投稿も随時募集しています。

この『お知らせ』の配布先は、ゆきあかりの会の集いにご参加くださったご遺族の皆さんです。

また、《ゆきあかりの会》のホームページでも掲載しています。



★素敵な絵本のご紹介No.23

『水平線の向こうから』

堂園晴彦／作

葉祥明／絵

明月堂書店



この絵本は、九州で緩和ケア医として全人的医療を行っている産婦人科医の堂園晴彦氏が、ご自分の医師としての仕事の中で出会った「死による別れ」、そして遺された方々との関わりの中から生まれたものです。

2002年にPHP出版から出版されました（現在は絶版）が、改訂版となって昨年12月に、明月堂書店から再出版されました。

病気で死が間近い母親が幼い娘に、自分は死が近く、もうすぐこの世からいなくなることも、でもそれは、存在そのものが消えてしまって、無くなってしまふことではない、ことを伝えます。

母親は、水平線上の船にたとえて、「姿が見えなくなるだけで、でも、本当はずっと存在し続けている」ことを、遺される幼い娘に伝えていきます。

やがて・・・、母親に死が訪れ、女の子は悲しみにくれる毎日。

そんな娘を、父親は海水浴に連れていきます。

「海なんか来たくなかったのに・・・」と女の子。

でも、真っ青な海と空に囲まれた白い砂浜に立った時、そこで女の子は・・・。

今回の新改訂版では、著書の堂園氏が、結婚したご自分の娘さん、そして孫への思いから、この女の子が成長して婚約者と共に、この思い出の海へ再びやってきて・・・、という場面が追加して描かれています。

全編に優しさがあふれ、そして、母親から子供への愛情がいっぱい詰まったストーリーを持つこの絵本は、葉祥明氏のパステルカラーの絵と共に、温かで穏やかな癒しの時間を与えてくれるかと思います。

「母親の死」という悲しいストーリーで始まる絵本ですが、でも、「死は終わりではない、死によって大切な人との大事な絆は消え去らない」ということを、優しく伝えてくれる絵本です。

花粉症対策に効果のあるアロマオイルのご紹介

3月に入って・・・、そろそろ・・・花粉症の方は苦しい時期になられているのではないのでしょうか？

最近、効果の高い花粉症の薬も出ていますが、中には薬を使うのに抵抗感をお持ちだったり、副作用を気にせずに対策をしたいとご希望の方もいらっしゃるかと思います。

そういう方にお勧めなのが、アロマオイルです。

100%自然な植物から抽出した精油ですから、眠くなったりなどの副作用はありません。色々な方法で、安心してお使いになれます。また、好みの香りを漂わせることで、高い癒し効果も期待されます。

《花粉症対策に効果がある主なアロマオイル》

◆ラベンダー ◆ティートリー ◆ユーカリ ◆ペパーミント

特に、「ラベンダー」と「ティートリー」は1年中、あらゆる場面で大活躍してくれるオイルですから、常備しておく、とても便利です。

【利用方法】

1. マスクに直接アロマオイルを塗って・・・

マスクに爪楊枝でほんの少量、「ティートリー」か「ユーカリ」を塗って使用すると、花粉からガードをしてくれると共に、鼻づまりなどの不快感を和らげてくれます。

2. アロマバスとして・・・

ぬるめのお湯に「ティートリー」を4～5滴をたらしめます。「ティートリー」は免疫力を高めてくれるので、花粉症対策だけでなく、風邪の予防効果もあります。

3. 簡単なアロマ蒸気吸入として・・・

マグカップに半分ほど熱湯を入れ、「ユーカリ」、「ティートリー」を1滴ずつ落とします。

立ち上ってくるアロマオイル成分を湯気と共に吸い込みます。「ティートリー」の代わりに「ペパーミント」を使っても、爽やかで鼻がすっきりします。

注)ぜんそくの方は、この蒸気吸入の使用法は避けてくださいね。



3月・・・。今月、実は満月の日が2回あります。1日と30日です。
1カ月に二度の満月がある、その二度目の満月のことを「ブルームーン」と言います。
月が青くなるという意味ではなくて、「めったにない」とか、「非常に珍しい出来事」という意味に近いそうです。

今月は、1月に続いて二度目のブルームーンが見られます。
「ブルームーン」に願い事をするとうちえられるとか、「ブルームーン」を見ると幸せになれる・・・とも言われています。

私は夜空の月や星を見るのが大好きなんです。

なので、今月30日のブルームーンも非常に楽しみにしています。

どうか・・・、願い事がかないますように・・・。



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 yukiakarinoakai@yahoo.co.jp

<ゆきあかりの会>ホームページ

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