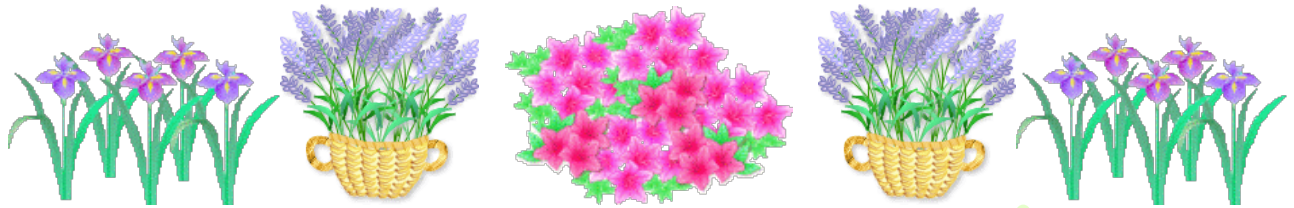


# ゆきあかりの会 お知らせ No.36

2010年5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♡

ゴールデンウィークも終わり、いよいよ“初夏”らしい天候になってきましたね。

今年は、4月から5月初めにかけて、雨の日がとても多く、肌寒い日が続き、私の周りでも、体調を崩す人がとて多かったです。

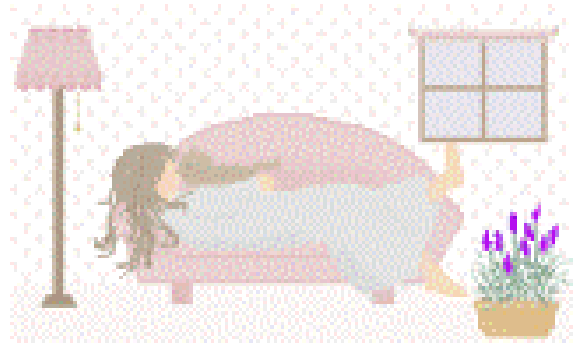
皆さんは、心身の状態は如何でいらっしゃいますか？

「ゴールデンウィーク」という、殊更、家族連れや幸せな家族像が強調される時期があったこともあり、心が重く感じたり、何をするにも億劫に思えたり、すぐに疲れを感じるなど、心身の調子を崩されている方もおいでになるのではないのでしょうか？

特に、この時期は、4月から新年度が始まったこともあり、世の中の時間の流れも速く、新しい人間関係も始まったり、慣れない環境や仕事の中で暮らすなど、変化も多いです。

また、気候も、1日1日と夏に向かって暑くなりますし、紫外線も非常に強い時期ですから、1年のうちでも、心身の疲れを感じたり、ホルモンのバランスを崩すことが多い時期です。

大切な人を亡くして悲しみの中にいらっしゃる皆様は、免疫力など体力も低下気味にですから、睡眠をきちんととったり、栄養のある食事をしたり、軽い運動をしたり、好きな音楽を聴いてみるなど・・・と、普段以上に意識して心身のリフレッシュに心がけてくださいね。



## ★次回7月のゆきあかりの会の集いのご案内です！

### 【日程と会場】

**第27回 2010年7月18日(日) 昭和生涯学習センター 第1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、**7月16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。

**お待たせしました～！！**

**第5回「少し前向きな気持ちになり、《これから》の生き方などについて分かち合いたい方の集い」を開催します！**

### 【日程と会場】

**第5回 2010年7月18日(日) 昭和生涯学習センター 第1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)

**10時開始 ～ 12時00分終了 (受付; 9時45分～)。**

### 【ご参加のお申し込み方法】

① 参加のお申し込みは、**7月16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 参加費は一人1000円です。当日、会場の受付でお支払いください。

**\* なお、午前中の分かち合いの集いにご参加なさった方は、午後の集いへのご参加は、ご遠慮くださいますようお願い申し上げます。**

**午前と午後の両方にご参加なさるのは、非常に激しい疲労感が懸念されますので、臨床心理士として、私はお勧めできません…。どうぞご了承ください。**

## ★下園壮太氏講演会のご案内★

### 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 陸上自衛隊所属心理カウンセラー

◆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 & 入江幸子 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ックス事務局 代表 近藤浩子

TEL: 090-3909-4515 e-mail: griefcare\_libera@yahoo.co.jp

## ★“美味しくて、とても簡単に作れる”お料理講座 No.3

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3弾！！

### チキンの超簡単オレンジジュース煮

チキンとオレンジジュースさえあれば！超簡単！

◆今回は、「グリーフケアラジオ百万粒の涙を流そう」のブログのお客様、お子様を亡くされた“でんでん虫”さんからのご紹介メニューです。包丁を全然使わなくても美味しくできる、超簡単料理です！！

- ① 鶏肉のムネ肉かモモ肉（スーパーで、一口大の大きさのパック売りがあります）を、フォークで全体を刺します。
- ② 鶏肉に塩&コショウを振りかけて、少しだけ油を引いたフライパンで焦げ目がつくまで焼きます。結構、カリカリになる位が美味しいです。油は少しだけね！鶏肉からも脂分が出てくるから・・・。
- ③ スーパーで普通に売っている果汁100%のオレンジジュースを、一人分だと100cc位（この辺りは、適当です。お好みで！）入れて、あとはぐつぐつ煮るだけ！
- ④ そこに、もしあれば、冷凍食品のプロッコリーや野菜（冷凍食品の野菜類は、とっても重宝します！）を入れても、彩りにもなるし、栄養的にもバッチリです。
- ⑤ 既に鶏肉には火が十分に入っているの、野菜類が柔らかくなればOK！煮汁のオレンジジュースは、お皿に盛った上から、最後にソースとしてかけます。お肉が柔らかくなって、あっさりしていて、なかなかのお味です！！

# ★パステルシャインアート講座開催のお知らせです！

## 《パステルシャインアートセラピー》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、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。

5月～6月に、《**第6回・第7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、もしご参加ご希望の方がおいでになりましたら、《**オフィスリベラ**》の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6回＞

2010年5月22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3研修室**

＜第7回＞

2010年6月27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5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くも・・・しれません。



### 4. プログラムの内容

＜第6回＞

①『円』を描こう

②『虹のグリーティングカード』描こう

＜第7回＞

①『円』を描こう

②『イルカの暑中見舞い状』を描こう

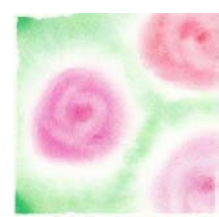
### 5. 定員

6名/回

### 6. お申込み期限

＜第6回＞ 5月20日(木)

＜第7回＞ 6月25日(金)



## 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

### 《ワンポイント アロマセラピーコーナー》

新年度が始まって1カ月経ち、新しい環境に戸惑いながらも、少しずつ慣れ始め、しかも、1日の中での気温の変化も激しいこの時期・・・。

心も体も、ご自分が思う以上に疲れていらっしゃるかと・・・。

そんな時には、ぜひ、鎮静作用や安眠効果のある《ラベンダーオイル》を！！

◆寝る時に・・・、ティッシュペーパーに数滴ドロップして、枕元かベッドサイドに置いて・・・。

◆お風呂に入る時に・・・、2～5滴垂らして神経を休めるアロマバスに。



## リラクゼーションの為の“簡単10秒呼吸法”のご紹介

日常生活の中で、疲れてしまった時や強い緊張感を感じた時、激しい不安感や息苦しさで襲われた時に、すぐにその場で簡単にできる『10秒リラックス呼吸法』のご紹介をしますね！

- ① 体の姿勢を整えて、静かに目を閉じます(椅子に深く腰掛けて行くと、リラックスできます)。
- ② 吸っている息を、口からゆっくり、ゆ～っくり吐き出します。
- ③ あなたの肺の中にある息を、全部吐ききった感じがしたら、鼻から静かに息を吸っていきます。
- ④ 「1, 2, 3」「4」で一旦止めて、また、ゆっくり、ゆっくりと息を吐き出していきます。
- ⑤ 「5, 6, 7, 8, 9, 10」
- ⑥ 後はあなたのペースで、気持ちが落ち着くまで続けてください。リラクゼーションの為の呼吸法は、息を吸うことよりも、『吐くこと』を大切に意識しながら行ってください。
- ⑦ 慣れてきたら、この時に、あなた自身宛のプラスメッセージを心の中で送ってください。  
例:『私は大丈夫!』、『私は安全だ!』、『私は安心した気持で毎日を暮らせる』等々・・・。
- ⑧ その後、再び、少しずつ少しずつ、あなたの自然な呼吸にもどしていきます。
- ⑨ 両手で「グー⇒パー」を数回繰り返し、両手をブラブラ揺らしてください。  
その後、両手を前にパッと突き出して、すぐに脱力させてダランとさせてください。
- ⑩ 最後に目を開けてください。



## ★素敵な絵本のご紹介No.24

### 『つみきのいえ』

加藤久仁生／絵

平田研也／文 白泉社 2008年



実は、この絵本は、元々は短編アニメーションとして作成され、国内外の様々な映画賞等を受賞しています。第81回アカデミー賞短編アニメーション賞も受賞している名作です。

現在、DVDとして発売されていて、それを絵本化にしたものです。

妻に先立たれ、一人で住んでいる老人の家は、海の上に、“積み木”のように積み上げられています。

海面がどんどん上昇してくるので、家を上へ、上へと建て増しを続けてきたのです。

そして、ついに…、今、おじいさんが住んでいる家の部分に海水が迫り、水没しそうになって…。

そこでおじいさんは、海の中に潜り、既に海の中に沈んでしまっている、亡き愛する妻や家族達と共に暮らし、人生を生きてきた、“かつての我が家”を一軒一軒巡っていきます…。

上へ、上へと、次々と建て増し続けられた一つ一つの家には、おじいさんにとって、それぞれ懐かしく、温かくて、切ない思い出がたくさんあって…。

とても懐かしく、ほのぼのとした温かさに包まれる絵本です。

胸がキュンとなる絵本です。

もし良かったら…、一度…、手に取ってご覧になられてはいかがでしょうか？

5月は、ツツジ、藤、サツキ、バラ…と、色とりどりの綺麗な花が咲いていきますね。

花屋さんの店頭では既に、様々な色と形の紫陽花の鉢植えも売られていますね。

この時期は、年間を通して、とても綺麗な、色とりどりの花が咲く頃です。

花は不思議な力を持っています。

花の色や形といった花そのものが持っている力や、アロマセラピーで使う、花を成分としたエッセンシャルオイル、そしてハーブ製品…、また、「フラワーエッセンス」と言って、花のエネルギー(エッセンス)を、水という媒体に抽出したもの(花の波動水)は、昔から『花療法』として、人間の心身の治療にも役立ってきています。

皆さんも、ご自分が好きな色や形、あるいは、「なんか…きょうはこの色が気になる」と感じた花を、部屋に飾ってみませんか？

皆さんが、『その時』に選択した色や形の花こそ、『その時』の皆さんにとって、必要なエネルギーや大切な意味合いを持つ花なのだと思います。花が持つ、人間への不思議なパワーを今いちど、感じてみませんか？

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/>