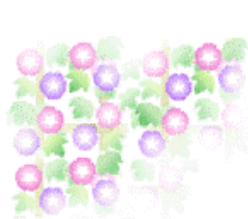


ゆきあかりの会 お知らせ No.37

2010年7月18日



♡ゆきあかりの会の集いへご参加くださった皆様へ♡

毎日毎日、蒸し暑い日が続いていますね。特に名古屋の蒸し暑さは、半端じゃあ無いですよ。夜も寝苦しい気候の中で、皆様は、体調を崩されたりしていませんか？食欲が低下してきたり、睡眠不足になったり、頭痛がしたり、胃が重く感じられたり、首や肩のコリがひどくなったり・・・。

心と体は密接に関係し合っています。

体調が崩れれば、気持も普段以上に沈みがちになりますし、心の苦しみが増大すれば、体調も思わしくなくなったりします。

これから本格的な夏を迎えるこの時期は、いつも以上に、食事や睡眠の質を意識して過ごしてくださいね。寝る前に、少しぬるめのホットミルクを飲んだり、静かな音楽を邪魔にならないボリュームで聴いたり、ラベンダーのアロマオイルをティッシュペーパーに2～3滴垂らして、枕元に置いたり・・・。

人間の力ではどうすることのできない不条理を体験して、深い悲しみの中で日々を生きていらっしゃる皆様が、今以上苦しい思いをなさらないように、ご自分なりのリラックスできる方法で、少しでも・・・、安眠を確保できたら・・・と願っています。



★次回9月のゆきあかりの会のご案内です！

【日程と会場】

第28回 2010年9月12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、**9月10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
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.4

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4弾！！

なめ茸の炊き込みご飯

市販のなめ茸一瓶とお米と炊飯器があればOK！！！！

◆今回も、「グリーン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。

笑っちゃう位簡単で、美味しい～炊き込みご飯です！！

- ① スーパーでよく売っている、「なめ茸のピン入り」1本をご用意ください。
- ② といたお米3合に、買って来た「瓶入りなめ茸」を1瓶、入れてまぜて、炊飯器で炊きただけ…。
- ③ きざみのり(スーパーの、海苔コーナーで売っています。おそうめん、冷麦、ちらし寿司等に使い、結構重宝します)をご飯の上にパラパラかけると、更に見栄えも、味もグッドです。
- ④ もしあれば、少量の三つ葉を生のままザクザク切って、ご飯の上にパラパラ乗せると、色合いも栄養価も更にグッド！その上に、市販の煎りゴマをかけると、もっと美味しい、栄養もグ～！
残った三つ葉は、サイコロ大に切った豆腐等を入れた澄まし汁やお味噌汁の具に…。
- ⑤ 一人3合は分量的に多いので、食べて残った分は、ご飯1杯分ずつラップに包んで冷凍室へ。
- ⑥ 次回食べる時に、電子レンジでチン(解凍&温め)すると、食べたい時に、いつでも食べられます。

《つらくてたまらなくなってきた時に…、『電話相談』のご案内》

相談の対象者	電話相談機関の名称	電話番号	相談曜日・時間等
どなたでも…	愛知県精神保健福祉センター 『心の健康電話相談』	052-971-9977	月・火・木・金曜日 13:00～16:00
どなたでも…	名古屋市精神保健福祉センター 『こころの健康電話相談』	052-483-2215	月～金曜日 12:45～16:45
どなたでも…	名古屋いのちの電話	052-971-4343	24時間 365日毎日(年中無休)
どなたでも…	あいちこころのほっとライン 365	052-951-2881	365日毎日 9:00～17:00
ご遺族はどなたでも…	ひだまりほっとライン	06-6882-1187	月・水・金曜日 10:00～15:00
ご遺族はどなたでも…	東京ビハール『死別の悲しみ・病の 悲しみ電話相談』	03-5565-3418	月～金曜日(除祝日) 14:00～17:00
自死遺族の方	グリーフケアサポートセンター 『自死遺族専用電話相談』	03-3796-5453	火・木・土曜日 10:00～16:00
自死遺族の方	日本臨床心理士会 『自死遺族ライン』	03-3813-9970	毎週水曜日 19:00～21:00
過労死ご遺族の方	『過労死110番』	03-3813-6999	平日 10:00～12:00 13:00～17:00
交通事故死ご遺族の方	全国交通事故遺族の会 電話相談	03-3664-1065	火・木・土・日曜日 11:00～15:00
犯罪事件死ご遺族の方	被害者サポートセンターあいち 電話相談	052-232-7830	平日 10:00～16:00 (弁護士による予約制面接もあり)

＜ワンポイント アロマセラピーコーナー＞

ジメジメとして蒸し暑いこの時期は、気持も湿りがちになりやすいですね。
特に、つらい思いを抱えて一日一日を必死で生きていらっしゃる皆さまの中には、
日々の絶えることのないストレスで、イライラしたり、無気力になったり、意欲が
低下している人もおいでになるかもしれません。



- ◆イライラする気分の中には…「ラベンダー」や「カモミール」、「マジョラム」、「サイプレス」、「ネロリ」、「クラリセージ」、「ローズウッド」等のオイルを。
- ◆無気力になった時には…「スイートオレンジ」や「グレープフルーツ」、「マンダリン」等の柑橘系、「ローズウッド」、「シトロネラ」等のオイルを。
- ◆ネガティブな気持の時には…「ローズ」や「ジャスミン」、「ラベンダー」、「イランイラン」、「カモミール」、「ゼラニウム」、「スイートマジョラム」、「ベルガモッド」等のオイルを。



これらの中で好みのオイルを単独で、あるいは2～3種類ミックスして、ティッシュペーパーに数滴垂らして香りを嗅いだり、枕元に置いたりするだけでも、ストレスフルな精神状態が和らげられます。

★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。

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？

7月及び9月に、**《第8回・第9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。



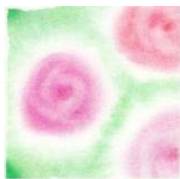
記

1. 日時・会場

＜第8回＞

2010年7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4研修室**



＜第9回＞

2010年9月26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4研修室**

2. 参加費

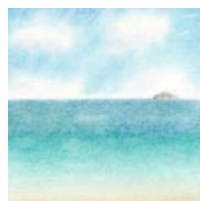
おひとり1回 3000円

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・・・、あまり綺麗な服装ではおいでにならない方が良いかも・・・しれません。



4. プログラムの内容

＜第8回＞ ①『円』を描こう ②『空と海の風景』を描こう

＜第9回＞ ①『円』を描こう ②『輝く月の風景』を描こう

5. 定員 6名/回

6. お申込み期限 <第8回> 7月23日(金)
<第9回> 9月24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

日々の中で出会えた優しい言葉たち…①

日常生活の中で、読んだ本の中で、出会えた、心温まるような、優しさに溢れるような、癒しに繋がるような言葉を、皆さんにご紹介したいと思います。

◆『自分を大切にするための小さなノート』 廣瀬裕子/著 杉浦明美/絵

☆「お月さま

大和書房

ふと、夜空を見あげたときに まあるいお月さまが、ぼっかりうかんでいると
なんだか、とっても、しあわせな気持ちになる。」

◆『こころがスーッと軽くなる本2-愛と勇気のメッセージ107-』 斎藤茂太/監修 大和書房

☆「とりあえず寝なよ 目をとじたら、きっと心の目があくよ」

◆『よわむしのいきかた。』 神岡学/著 大和書房

☆「すてずにいよう、かさねていこう。どんな自分も、いつかの自分に必要だから。」



リラクゼーションの為の「ホットタオルパック」のご紹介

深い悲しみが続くと、体は皆さんが意識なさっている以上に緊張状態にあります。

その為に、思いの外、首筋や肩、関節等がこったりします。

その結果・・・、激しい頭痛がしたり、体がいつも以上に重く感じられたり、寝付きが悪くなったり、夜中に何度も目が覚めたり・・・。

また、エアコンの効いた場所に長くいたりしても、同じように、血液の循環が悪くなって起こるコリの為に、体のあちこちが痛くなってきてつらいですね。

そこで、血液の循環を促進してコリをほぐす為に、とても簡単にできて、高い効果が得られる『ホットタオルパック』をご紹介します。

- ① タオル(バスタオルより小さめの、入浴時に使う、ごく普通のタオルです)を少し濡らして、ラップ類で包んで、電子レンジで1分30秒～2分(温かさはお好みです。1分では短いかと思います)、温めます。
- ② 電子レンジをお持ちではない方は、人肌よりも少し熱めのお湯にタオルを濡らして、水分が垂れない位に、ギュッと絞ります。
- ③ ①あるいは②のタオルを、こっぴていて温めたい体の箇所よりも少しだけ大きめに畳んで、その部分にタオルを当てます。タオルが冷めてきたら、また、①か②を行い、患部がポカポカするまで、5～10分位、患部を温めます。

特に、肩や首筋は、浴槽に入っている時に行くと、とても効果的ですし、楽ちん！
とっても気持ちが良いですよ～！！



私の大の苦手な季節がやってきます・・・。

暑い、ダメなんです・・・。ゾウアザラシのようになってしまいます・・・。

皆さんは、夏は・・・お好きですか???

元々、暑いのが苦手な体質(サウナ風呂もダメです)の上、体の半分は体脂肪ではないかと思われる分厚い肉襦袢。そして、夏の激しく、騒がしい感じで、眩しい程の強烈なエネルギーが苦手なのです。

夏の、世の中のハイテンションな雰囲気にも、とてもついていけない自分を、いつも感じています。

私が秋生まれだからなのか、はたまた、体質なのか、それとも・・・。

「夏」という時間は、私にとっては、とてもしんどい時間です。

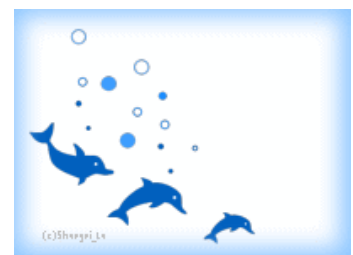
そんな夏の、本日のゆきあかりの会で、1年ぶりに、午前中に、「少しでも前向きな話がしたい人の会」を開催します。「少しでも・・・前向き」なんです。

人間はロボットではないので、気持は常に揺れ動いているし、前向きになれる時もあれば、後ろ向きになったり、立ち止ったり、しゃがみ込んだり・・・。

それでも・・・、少しでも前を向ける時間ができつつあったり、以前よりもそういう

時間が少しでも増えてきた・・・方々と、本日の午前中の短い時間ですが、共に過ごせたら・・・と思っています。

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 yukiakarinkai@yahoo.co.jp

<ゆきあかりの会>ホームページ

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