

# ゆきあかりの会 お知らせ No.112

2023年9月10日



9月に入りましたが、まだまだ「暑いねえ！」という言葉が行き交っている毎日ですね。

蝉も…晩夏から初秋にかけて鳴く、「ツクツクホウシ」の鳴き声よりも、まだ夏本番のような蝉の鳴き声が元気ですね。でも、短い地上での命を懸命に、身体いっぱい鳴いている蝉の鳴き声が、何故かとても切なくて…。

不安定な天候は9月も続きますし、台風もこれからが本番の季節ですね。そのような季節の変わり目の今…、悲しみや寂しさで気持ちが落ち着かず、亡きかけがえのない人の面影を思い出して、眠れない…方もいらっしゃると思います。深い悲しみの中…、ご自分の体調にまで、心が向く余裕も無い方もおいでになると思います。

おつらいお気持ちの中、本日、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。

本日のゆきあかりの会の集いが皆様にとって、少しでも癒やしに繋がる空間であれば…と願っています。

## ★次回のゆきあかりの会の日程

【日程と会場】



第105回 11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)

【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

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。

## 皆さん、夏バテは大丈夫でいらっしゃいますか？



今年の夏の猛暑(酷暑?)続きはすごかったですね!

連日、35度以上の気温が続き、時には、体温並みというよりも、体温以上の酷暑の日も、結構な回数がありましたね(9月に入ってからもうすごいです…!!)。

最近は、「気温が33度」とかって報道されても、何も感じなくなってしまうたり、むしろ、「きょうは意外と低いんだあ」って思ってしまうたりして…。

大切な人を亡くされてしんどい、苦しい思いをなされている皆さんは、この厳しい暑さの中、本当に、本当に大変な毎日だと思います。

7月及び8月の厳しい暑さを体験し、そして、9月に入ってもなお厳しい暑さの中、皆さんの心と体は、皆さんが意識なさっていらっしゃる以上に疲れていることと思います。

夏の疲れを少しずつ、無理のない範囲で癒していきましょう。

### ◆まずは、起床時刻と就寝時刻をできれば…、毎日同じような時刻で…!

良質な睡眠を確保するには、就寝する時刻よりも、起きる時刻がとても大切です。

お気持ちがつらくなければ…、どんなに眠くても、毎朝、できるだけ…、一定の時間

に起きるようになさってくださいね。

朝起きて、まずはカーテンを開けたり、外に出て軽い散歩をしたりして、朝陽を全身にしっかり浴びることが、とっても大事です!!

朝陽をしっかり全身に浴びると、夜、就寝しようとする頃に、催眠ホルモンと呼ばれる『メラトニン』が働き始め、自然と眠気を感じやすくなります。



### ◆入浴は、少しぬるめのお湯にゆっくり、ゆったり浸かってくださいね。

自律神経の働きが整えられて、心身共にリラックスできて、寝付きも良くなります。

夏やシャワー派だった方も(実は、近藤はそうでした…)、秋に向かって少しずつ、浴槽にゆっくり浸かることで、リラックス感を感じられるようになります。



### ◆早朝など決まった時間に軽い運動を行うことも、体調を整えることに役立ちます。

軽い運動は食欲が健康的に増し、寝付きを良くし、体内リズムを整えるのに最適です。

夏バテの一番の対策法は、『軽い運動を習慣化すること』だともいわれています。

真夏並みに暑い今ですが、きっと下旬になれば、少しずつ暑さも緩和されると思います。

特に、朝起きてからのウォーキングやストレッチなど軽い運動は、自律神経の調整や睡眠リズムの改善にとっても効果的だといわれています。



まだまだ日中は勿論、夜もエアコンが欠かせないですし、日中は、蝉が「夏の最後の命」を精一杯輝かせるように、元気に鳴いていますね。それでも自然は素晴らしくて、夜になると、秋の虫の音が聴こえてくるようになりました。

『秋』が身体にも心にも、あまりまだ感じられない今の気候ですが、自然はそれでも、少しずつ秋に向かっているのだなあと、『人間の感覚』ではあまり分からなくても、間違いなく、秋がやってきていることを感じられる今ですね。

日本は四季から『二季』に移り変わっていく…と、最近、ネットの記事で読みました。

夕立ちも最近は無いらしい、私が小さい頃から体験してきた、様々な四季の風景が変わってきてしまっているなあと、なんとも言えない寂しさと、「地球はどうなるんだろう？」などと感じてしまう最近の私です…。

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

<https://grief-libera.org/yukiakari/>

