

# ゆきあかりの会 お知らせ No.14

2007年8月25日



## ♥ <<ゆきあかりの会>>にご参加くださった皆様へ ♥

### ウンザリする猛暑続きの毎日ですが、体調を崩されていらっしゃるいませんか？

毎日毎日、体温並みの猛暑が続いていて、心身のエネルギーを奪われて、体調をくずしがちなこの頃ですが、皆様には如何お過ごしでいらっしゃいますか？

こういう暑さが続くと、食欲も無くなり、暑い台所で、熱い火を使って、食事を作るのもしんどくなりますね。

たまには、冷凍食品やレトルト食品等を利用したり、コンビニやスーパー等でお弁当や惣菜を買ったりして、上手に、そして適当に、“手抜き”をなさってくださいね。

食欲が乏しくなり、食事の量が減ると、水分摂取量も減ってしまい、脱水症になったりもします。

水分は、毎日の生活の中で、意識的にしっかり摂ってくださいね。

また、室内で過ごしていても熱中症になってしまい、病院へ運ばれたり、重症な場合には、命を落としてしまうこともあります。

熱発した時に使用するような、額に貼ったりする冷たいシート剤や、『アイスノン』のような、冷却した枕を利用したり、最近、マスコミでも話題になっている、首に巻くと、とてもヒンヤリするバンダナ等、冷却用商品を上手に利用なさって、体温をなるべく上昇させないようにして過ごしてくださいね。

そして何よりも大切なことは、睡眠をしっかり取って、無理をしないということです。

ただでさえ、毎日を生きることに精一杯頑張っている皆様ですから、この暑さの中、少しは普段のご自分にご褒美をあげるつもりで、十分に労わって差し上げてくださいね。



## ★今年度の分かち合いの集いの日程です！！

### ☆第10回ゆきあかりの会

日時：2007年9月2日(日)13:00~16:00(受付12:45~)

### ☆第11回ゆきあかりの会

日時：2007年11月11日(日)13:00~16:00(受付12:45~)

### ☆第12回ゆきあかりの会

日時：2008年1月13日(日)13:00~16:00(受付12:45~)

### ☆第13回ゆきあかりの会

日時：2008年3月2日(日)13:00~16:00(受付12:45~)

会場：全日程とも、日本福祉大学名古屋キャンパス北館6階6A教室

\*会場の日本福祉大学名古屋キャンパスへは、どうかご連絡をなさらないでくださいますようお願い申し上げます。 連絡先：近藤浩子の携帯☎ 090-3909-4515

### 【ご参加のお申し込み方法】

- ①ご参加のお申し込みは、それぞれの日程の**2日前(金曜日)までに**、事務局宛てにお申し込みください。
- 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。

## ★ラジオ番組《百万粒の涙を流そう》、ただいま放送中！！

《ゆきあかりの会》企画・制作の「グリーンケアラジオ 百万粒の涙を流そう」が、名古屋シティエフエムラジオ局(通称:SHANANA! FM)から、毎週日曜日の夜 19時30分から45分まで放送中です。

グリーンケアラジオ「百万粒の涙を流そう」の8月分放送内容の予定(内容は変更の可能性もあります)

放送回数	放送日	＜グリーンケア宅配便＞コーナー	＜グリーンシアター＞コーナー	＜遺族会のお知らせ＞コーナー
No.49	8月5日	「初盆を迎えるご遺族のさまざまな思いについて」	日本ホスピス在宅ケア研究会 in 高山『自死遺族座談会』朗読	—
No.50	12日	「猛暑時の体調面のケアについて① -食事について-」	絵本「泣いてもいい？」田辺欧・作	・『ゼロからの風』上映会 in 東員町
No.51	19日	「猛暑時の体調面のケアについて② -睡眠等について-」	自伝「負けてたまるか！」安藤寛幸・作	・リメンバー名古屋自死遺族の会
No.52	26日	「ペトロス体験者へ詩『虹の橋』の紹介」	短歌「噫！久高や」渡辺博光・作	・ゆきあかりの会

9月2日の放送で、「グリーンケアラジオ 百万粒の涙を流そう」は1周年を迎えます！！

当初、3ヶ月間だけの予定で始まった番組ですが、1周年を迎えることができ、支えてくださった皆様、応援して下さった皆様、ご協力くださった皆様に心から御礼を申し上げます。**ありがとうございます！！**

9月2日の第53回目の放送は、1周年を記念した「特別バージョン」となっています。

どうぞ、楽しみになさっててくださいね！！



## ★絵本『ずっとつながっているよーこぐまのミシュカのおはなしー』の

### 作者、入江杏先生が11月の遺族会にご参加なさいます！

前号の『素敵な絵本のご紹介』コーナーでお伝えしましたように、絵本『ずっとつながっているよーこぐまのミシュカのおはなしー』の作者である入江杏先生が、11月11日のゆきあかりの会の集いにご参加くださるそうです。

入江杏先生は、2000年12月31日に東京都世田谷区で起きた、一家4人が惨殺された事件の被害者である奥様のお姉さまにあたる方で、絵本作家でもいらっしゃいます。

ペンネームの「入江杏(いりえ・あん)」というお名前は、事件で犠牲となった当時8歳のいなちゃん、当時6歳の礼ちゃんのお名前を、ローマ字で書いて並べ替えたものだそうです。

入江先生は12月23日(日)に、東京の会場でグリーンケアに関しての講演会を行いますので、お知らせ致します。



#### 『ミシュカの森へ～喪失が教えてくれたこと～』

1. 日時 2007年12月23日(日・天皇誕生日) 14時～15時30分(予定)
2. 会場 早稲田大学 井深記念ホール
3. 費用 1,000円
4. 主催 入江杏&ミシュカの森 準備委員会
5. お問い合わせ先 beg\_minato@yahoo.co.jp みなと様宛て

## ゆきあかりの会参加者からの作品をご紹介します！No.3

一宮市在住の渡辺博光様が、27歳で亡くなられたご子息様、久高様への思いを綴った短歌10首を寄せてくださいましたので、ご紹介いたします。

「噫！久高や」

渡辺博光／作

『病名は 親には伏せて・・・』親思ふ 吾子が心を 主治医より聴く

(告知は一番始めに僕に・・・と主治医に懇願なされたとのこと)

『乗り越えるんだ 乗り越えるんだ お母さん！』言ひつつ吾子は 足を動かし

(旅立ちの二日前、懸命に両足を交互に動かしていらっしやったそうです)

『これ から も みんな で がんばっ て い こう・・・』今はに言を 遺しし子はも

(旅立ちの半日前、病床から身を乗り出されて・・・)

かぎろひの 燃ゆるもなかの 青春の 吾子は露の世 何と知りけむ

さだめなき よとはしれども けふのひの さかさおもひは おもはざりしを

現し世の 卒業式は 隠れ世の 入学式と 吾子を齋ひつ

なごりとして 吾子がけぶりは ひさかたの 空にたゆたひ たゆたひにけり

あらたまの 春は來にけり しらたまの わが子飛ばしし 春は來にけり

うつり香の 濃くも匂へる いとし子が 着馴れ衣を 着る七回忌

うち揃い 歌ふ歌かも 千の風に なりたまひける 吾子が回忌に



★ <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(ブログ形式)でも掲載しています。



## ★素敵な絵本のご紹介 No.11

『あかいハリネズミ』ジェイドナビ・ジン／文・絵 深川明日美／訳 リトルモア ¥1,700+税

お母さんハリネズミは亡くなる前に、幼いコハリネズミに、「ねえ、ぼうや。あなたはもうすぐひとりになってしまうの。でもね、友だちを見つければ一人ではなくなるわ。あなたを抱きしめてくれる人が友だちよ」と言い残して、病気で死んでしまいます。

お母さんのお墓の前で三日三晩泣きはらしたコハリネズミは、四日目、友だちを探す旅に出ます・・・。

そしていろいろな動物達と出会い、コハリネズミは友だちに なりたいと希望しますが、トゲだらけの体を持つコハリネズミとは



誰も友だちになってくれません。

傷つき疲れ果てたコハリネズミは、もう一人っきりになりたいと思い、そしてお母さんを思い出して、暗くて冷たい下水溝にたどり着き、しくしくと小さい声で泣き出しました。

そしてそこで・・・。

私はこの絵本を読み終えた時、なんとも言えない感情に満たされました。

泣き虫の私は、涙が落ちてきて止まらなかったのですが・・・。

トゲトゲの体を持つコハリネズミの切なさや寂しさへの思いと、最後に出会った相手の運命の理不尽さに、なんとも言えない感情が沸いてきて、心の中が大きく波打ちました。

トゲトゲの体を持つハリネズミを、それでも抱きしめようとする、抱きしめたいと思う存在、それは自らの命と引き換えにした“愛情”でもあり、“優しさ”でもあるのですが、でも正直言って、「何故？」という複雑な思いにいっぱい溢れた絵本です。

でも、私はこの絵本、何故か・・・嫌いじゃないのです。

理由を説明できる言葉を持ち合わせていない私ですが、出会えて良かったと思える絵本なのです・・・。



毎日毎日厳しい暑さが続いていて、暑さに弱い私は、本当に、「まいりました！」という状態で暮らしています。昭和30年代生まれの私ですが、私が小さい頃は・・・、こんな暑さでは無かったような・・・。

こんなに暑いのなら、私の体脂肪も溶かしてくれれば良いのに・・・って、いつも思っています

スポーツクラブに挫折した私は、ヨガ教室に通おうかと思っていますが、この暑さがもう少し和らいだら・・・と考えているようでは、きっと来月も同じことを言っていそうな気がします・・・。

《気持はある》けれど、《体が動かない》ということって、ありますよね？

もう少し涼しくなったら、この秋こそ、ヨガかダンスか・・・、体を動かすことを始めたいと思っています。

いつかは・・・、昔のようにスリム体型になった私を、皆様にご覧になって頂きたいと思っています！！

大切な人を亡くした方の集い<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)

☎ 090-3909-4515

FAX 020-4669-4206

e-mail yukiakarino@yaho.co.jp

<ゆきあかりの会>ホームページ

<http://yukiakarino.blog87.fc2.com/>

<グリーンアラジオ百万粒の涙を流そう>ブログ

<http://tears100.blog88.fc2.com/>