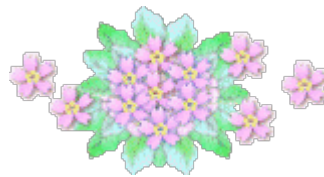
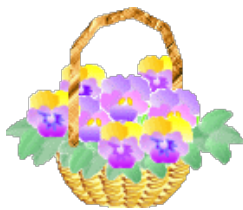


ゆきあかりの会 お知らせ No.34

2010年2月14日



♡ゆきあかりの会の集いへご参加くださった皆様へ♡

2月も中旬…。立春も過ぎたものの、まだまだ寒い日が続いていますね。

今年もバレンタインデーが終わりました…。

息を潜めて、とても苦しい思いを抱えながら、この日を迎えられる方も多いのではないのでしょうか？

悲しくなってしまう、また、スーパーなどに出かけても、賑やかなチョコレート売り場、楽しそうに買い物をする女性達の姿が目について、外出するのめづらくなってしまう方もいらっしゃるのではないかと思います。

…本当にこの時期はつらいですね…。

でも…現実を変えられない…。

変えられない現実の中で、「今・ここで」できること…。

私は毎年、天国のあの人に向けて、バレンタインカードを作っています。実際に送ることはできないけれど、でも、間違いなく見ていてくれると思っていますし、気持ちは届いていると信じています。

今年は、色々な大きさのハートマークをたくさん描いたカードを作りました。

それは、勿論、天国に宛ててもあり…、そして、何よりも自分宛でもありました。毎日頑張っている自分への「ハートの絵手紙」です。

皆さんも、このつらい時期、それでも日々、こうやって毎日頑張って頑張って、精一杯生きていらっしゃるご自分に対して、「ハートの絵手紙」や「ハートのカード」を書いてみませんか？

少しだけ…、少しだけでも…、心が温まるように、癒されますように…と、祈りを込めて…。



★次回3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3月7日(日) 昭和生涯学習センター 3階 視聴覚室

〒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.1

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を、これから少しずつ、「お知らせ」の中でご紹介したいと思います。

なにより、この私が料理は苦手、作るのも好きじゃあない(食べるのは、人一倍大好きなんですけど…!)、菓子パンやインスタントラーメンが1週間続いても平気、コンビニのおにぎりやサンドイッチも大歓迎!という、“楽チンご飯”が大好きな人ですから…。

そんな私でも、「じゃあ、作ってみようか」と思えるような、そして、実際に作ったら、「確かに簡単!しかも美味しい!」と思えた料理ばかりです。

なんちゃって炊き込みご飯(2人前)(4人前)

- ① 2合(3合)のお米を炊く前に、ツナ缶(油を絞って)1缶、大根千切り少々・人参千切り少々、干しいたけ千切り1~2枚(2~3枚)分、しょうゆ大1さじ(2さじ)位&酒大1さじ弱(1さじ強)。
- ② ①を全部入れて、炊飯器をスイッチON!

♥結構おいしい炊き込みご飯になりますよ♥

- ◆余ったら、お茶碗1杯ずつラップに包んで、冷凍庫へ入れてくださいね。
食べる時に、電子レンジでチンすればOK!!



★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、そして綺麗に作る事ができます。

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、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) ㊤2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

★親を亡くした遺児達の集い「たんぽぽのつどい」のご紹介

今年度も「たんぽぽのつどい」の季節がやってきました！

「たんぽぽのつどい」とは、東海北陸地域のあしなが育英会の奨学生をはじめ、大学生及び専門学校生のボランティア達(東海北陸のあしなが学生遺児支援リングA)が企画をしている、東海北陸地域の、親を亡くした小中学生以下の遺児達やその保護者達を対象とした、年1回行われている2泊3日のキャンプのことです。

勿論、全日程のご参加ではなくて、例えば、1泊や日帰りでも大丈夫です。

交通費や宿泊費、食費は全てリングAが負担しています。

この「たんぽぽのつどい」は、親を亡くした中学生以下の子供達、及び保護者の方々の分かち合いと心のケアを目的としています。

年齢や亡くなった原因に関係なく、おいでくださった子供達や保護者の皆様が、少しでも苦しみや悲しみが和らいでいただける為に、リングAの学生達は毎年頑張って準備しています。



たんぽぽのつどい2010

日 程 2010年3月19日(金)夕方～21日(日)

会 場 愛知県 美浜少年自然の家
〒470-3236 愛知県知多郡美浜町大字小野浦字宮後1-1
電話 0569-88-5577



費 用 ご自宅⇄会場をはじめとする交通費、宿泊費、食費は原則、リングAが負担致します。

対象者 東海北陸地域の中学生以下の全遺児、及び、全遺児家庭の保護者
(幼稚園児のお子様も、保護者の方が同行されれば参加OKです!!)

申込期限 2010年2月26日(金)

問合せ先及び申込先 リングA e-mail : ashinagaring@yahoo.co.jp

代 表：小栗麗樹 TEL：080-5152-2904

参加受付：近藤英里奈 TEL：090-4256-5587

*「たんぽぽのつどい2009」についての詳細な情報は、<ゆきあかりの会>のホームページや、<リメンバー名古屋自死遺族の会>のホームページ、<グリーフケアサポートオフィス リベラ>のホームページ でもご紹介しています。



- ◆ 《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。



ご存知ですか？ 名古屋市の『ひとり親家庭への就業支援』について ②

名古屋市では、母子家庭のお母さまや父子家庭のお父さまが、より安定したお仕事に就けるようさまざまな就業支援、自立支援を行っています。

今回は、『自立支援教育訓練給付金』をご紹介します。

これは、『ひとり親家庭の母または父が指定を受けた講座を受講すると、受講料の20%(上限10万円)が助成される』制度です。

就職、転職、スキルアップの為に、「資格がとりたい」、「技能を身につけたい」という、母子家庭のお母さん、または父子家庭のお父さんが、対象となる講座を受講すると助成されるものです。



【対象者】

名古屋市内にお住まいの20歳未満のお子さんを扶養している母子家庭のお母さん、または、父子家庭のお父さんで、次の要件のすべてを満たしている方。

- お母さんまたはお父さん自身の所得が一定の基準を下回っている方
- 講座を受講することが、安定した就労に結び付くと思われる方
- 雇用保険の教育訓練給付制度による給付金を受け取ることができない方
- 過去に教育訓練給付金を受給していない方

(但し、雇用保険の教育訓練給付金は除きます)

【対象となる講座】

雇用保険の教育訓練給付制度の対象となっている講座

【注意事項】

事前審査(受講開始前)が必要ですので、ご注意ください。

【お問い合わせ先】

各区役所民生子ども課子ども係



この制度は、名古屋市以外の各自治体でも行っていますので、お住まいの地域の役所へお尋ねくださいね。



今年も、「タンポポの集い」をご紹介できる時期になってきました。
毎年この時期にご案内できることは、とても嬉しいと思っています。
「タンポポの集い」を運営しているのは学生のボランティア団体です。
ですから、毎年、当たり前のように開催される・・・と、私は思ってしまっ
ていますが、そこに至るまでには、学生さんたちの、多大な努力と温かい使命感があつての結果だと思います。
ですから、また今年度もご案内できることが、とっても嬉しいのです。



・・・それと・・・、実は・・・、このたび、ゆきあかりの会と私のカウンセリングルームの《グリーフケアサポートオフィスリベラ》と、今夏に立ち上げを予定している、癌で配偶者を亡くした人達の集い「命の光」の、この3つの団体が「グリーフケアプロジェクトムーンルクス」を立ち上げました。

「グリーフケアプロジェクトムーンルクス」は、グリーフケアをもっと世の中に広めていく為の啓蒙活動や、大切な人を亡くして深い悲しみの中に生きている方々へ、心のケアは勿論のこと、生活面でのグリーフケアにつながる情報提供や様々な講座などを企画・実施していく為のボランティア団体です。



『ムーンルクス』というのは全く聞き慣れない言葉かと思いますが、これは、
《月》を表す英語の「ムーン」と、《光》を表すラテン語の「ルクス」をつなげた、100%の造語です。

太陽の光ではあまりにもしんどい心に強すぎるけれど、月の優しい光ならば、癒しの力もあるのでは・・・と感じていることと、「ゆきあかりの会」及び「命の光」と、共に『光』に関係している言葉が入った団体が設立したこともあり、この名前にしました。

ラテン語では他に、光を表す言葉があるそうですが、『ルクス』には物理的な光という意味だけでなく、社会の暗闇や人の心の暗闇を照らす光、という意味もあるそうです。

《ゆきあかりの会》ができることは、これからも、勿論、《ゆきあかりの会》が行っていきますが、《ゆきあかりの会》だけではできないことを、協働で行うことで新しいエネルギーが生まれ、更に力強いパワーを持って、悲しみの中にいらっしやる、様々なニーズを持ち、様々な思いを抱えていらっしやる方々のお力になりたい、少しでも癒しに繋がり、これから生きていくエネルギーが回復していけるように・・・、頑張っていきたいと思っています。

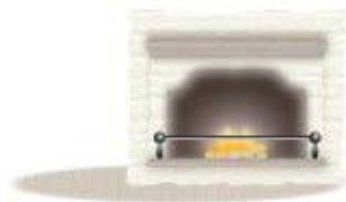


その第一弾として、5月15日の土曜日に、名古屋市内でグリーフケアに繋がる講演会を行います。

その講演会のチラシを同封しましたので、ご覧ください。

そして、もし関心がおありでしたら、ぜひ会場へお越しくださると、とても嬉しいです。

これからも、色々な企画を考えて、皆さんの心の癒しや、生活のお役にたてるような情報提供などを頑張っていきます！！
(ひろこのひとりごと・・・⇒忙しくなると、少しは・・・痩せられるかなあ???)



新月の夜に・・・

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) Phone 090-3909-4515

FAX 020-4669-4206

e-mail yukiakarinokai@yahoo.co.jp

<ゆきあかりの会>ホームページ

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