

ゆきあかりの会 お知らせ No.39

2010年11月28日



♡ゆきあかりの会の集いへご参加くださった皆様へ♡

11月も下旬となり、まさに“晩秋”となりましたね。

日中は時折暖かさも感じますが、朝晩は思わず暖房に手が…。

私がスクールカウンセラーとして勤務する中学校では、風邪で休んでいる生徒が少しずつ増えてきていますが、皆さんはいかがお過ごしでいらっしゃいますか？

大切な人を亡くして深い悲しみの中にいらっしゃる方は、体力も低下し、免疫力など体の機能も低下しがちになります。

風邪をひきやすくなったり、疲れやすくなったり、朝から体がだるかったり…。

また、持病が悪化したり、様々な病気にもなりやすい傾向があると、医学的にも認められています。

これから寒さが本格化していきますが、くれぐれもご自分のお身体を、大切に、大切にいたわって差し上げてくださいね。

これ以上、今以上に、ご自分を、苦しい思いにさせないでさし上げてくださいね



★次回のゆきあかりの会のご案内

【日程と会場】

第30回 2011年 1月23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(ごきそ)」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1月21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.6

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6弾です。

魚缶どんぶり

魚缶が苦手な方でなければ…、お鍋一つでできる簡単メニューです！

《材料》

- ◆魚の缶詰: さば、いわし、さんま等
(さんまが一番食べやすいかと思います。サバは少しにおいが気になるかもしれません)
- ◆卵1個
- ◆刻みネギ(スーパー等で「きざみネギ」として売っていますし、冷凍食品でも売っています)

《作り方》

- ① 魚の缶詰1缶を全部、小さなお鍋に入れて温めます。
- ② そこに、といた卵をいれて、少しかき混ぜます。卵が半熟になったらできあがりです。
- ③ あとは、きざみねぎを多めに入れて、ご飯にかけて出来上がりです。
- ④ もし、つゆだくにしたいければ、すし、①の時に、お水を足しても良いと思います。



★パステルシャインアート「癒しの講座」開催のお知らせです！

《パステルシャインアート癒しの講座》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**癒しのアート**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、心が落ち着いたり、温かな気持ちになれたりなど、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、**《ゆきあかりの会》**及び**《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。

来年1月に**《第11回・第12回パステルシャインアート癒しの講座》**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、ご参加をご希望の方は、**《オフィスリベラ》**の近藤宛にお申し込みください。



記

1. 日時・会場



＜第12回＞

2011年1月23日(日)9:45～11:40(受付9:35～)
名古屋市昭和区 昭和生涯学習センター第3集会室

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くも・・・しれません。



4. プログラムの内容

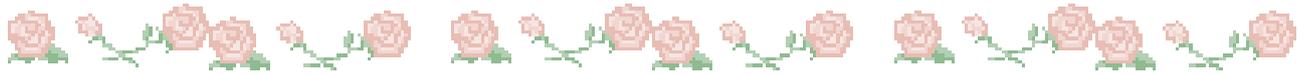
＜第12回＞ ①『円』を描こう ②『ハートのグリーティングカード』を描こう

5. お申込み期限



＜第12回＞ 1月21日(金)





☆素敵な絵本のご紹介No.26

『神さまとお話した 12 通の手紙』

リック＝マニエル・シュミット/原著 阪田由美子/訳 PHP 研究所 2003 年

この本は絵本というよりは、130ページ程の単行本ですが、絵もふんだんに描かれていて、とても可愛らしい、読みやすい本です。

但し…、内容はとても深く、心を打たれます。

そして何より、読みながらも、読んだ後も、「人生って？生きるって？命の長さって？」…と、思わず考えてしまう本です。

不治の病で死を間近にした10歳の少年オスカルが、神さまに書いた12通の手紙…。

オスカルに手紙を書くように勧めたのは、マミーローズという、自称「元女子プロレスラー」の女性…。

10日間で100歳になるまでの、少年オスカルの出会ったこと、心の軌跡などが、神さま宛ての手紙として記されています。

時にはユーモラスに、時にはちょっとシニカルに。

オスカルとマミーローズとの会話のやりとりも、とても面白いですし、ジーンとしたり、思わず「そうかあ」と頷いたり。読み終えた後、目の奥がジーンと熱くなって、そして心が温くなる本です。



アロマオイルの《湿布法》のご紹介

《湿布法》とは、お湯でアロマオイルを希釈し、タオル等を用いて、体の痛い処や疲れている部分にタオルを当てる方法です。

皮膚から直接吸収できる為、不調な部分へ集中的な作用が期待できます。

特に、これからもっともっと寒さが厳しくなっていく、体が強ばりがちになる季節。

温かな体感が得られる《湿布法》は、とてもお勧めです！

誰でも簡単に体験できます。方法をご紹介しますね！



☆疲れ目には『ラベンダー』オイルで・・・

①洗面器に熱めのお湯(40度位)を入れ、『ラベンダー』のアロマオイルを数滴垂らして、よくかき混ぜます。

お湯とオイルなので、混じりにくさがありますので、よ〜くかき混ぜてください。

②洗面器の中にタオルを入れて、タオルの両端を手で持って、水滴が落ちない程度に軽く絞ります。

③タオルを折りたたみ、目の上に乗せ、5分位、目を閉じてリラックスします。

☆肩こりに首筋や肩に、『ペパーミント』や『ローズマリー』、『スイートマジョラム』などのオイルで。

☆頭痛には首筋の後ろに、『ラベンダー』や『ペパーミント』、『ローズウッド』などのオイルで。

特に頭痛がひどい時には、大きめのタオルで頭をすっぽり包む・・・方法もお勧めです。



《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)



今年も残すところ1カ月余り…。書店では、来年のカレンダーや手帳が並べられていますね。
 まだちょっと…気が早いですが、皆さんにとって、この2010年という1年はどのような時間でしたでしょうか？
 「今年こそ、人生の中で一番つらい1年でした」という方もいらっしゃるでしょう、
 時間が経つにつれて、悲しみがドーンと深くなりました、という方もおいでになるでしょう。
 少しだけ楽しいことをみつける事ができた、という方もおいでになるかも…。
 新しい一歩を踏み出すことができた…、という方もおいでになるでしょう…。
 私の2010年は…、私にとってとても懐かしい人達が自死したり、癌で亡くなったり、
 わが家にとっては忘れられない、強烈な思い出がある、地域の“元最強のボス猫”が
 交通事故で死んだり…と、『死』がいつになく身近で多かった1年だったと感じています。
 「え？今年、年賀状を頂いたのに…！」と、悲しくて、ショックで、さすがに私も精神的に凹んだ時期もありました。
 “元最強のボス猫”が交通事故死をした道路は、半年近くになりますが、いまだに通れません…。
 生まれた以上、人間も含めて生物は死に向かって生きていきます。これはどうしようもない現実…。
 せめて、自分自身や私と出会った人達、生き物たちが、一日一日を少しでも幸せ…と感じられる、
 そういう生き方ができたら…と、私自身は思っています。ただ、なかなか難しいのですが…。



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/>