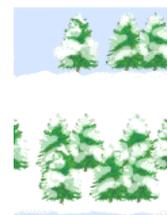
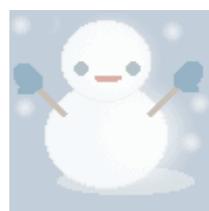
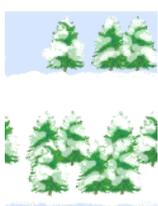


ゆきあかりの会 お知らせ No.40

2011年1月23日



♡ゆきあかりの会の集いへご参加くださった皆様へ♡

新しい年が明けて、一カ月近く過ぎましたね。

皆さんは、年末年始をいかが過されましたでしょうか？

「去年の今頃はまだ・・・」とつらい思いでいらっしゃった方や、世の中の時間の流れとは、異なる感覚の中で過された方もおいでになると思います。

少しでも笑顔ができるようになった方もおいでになるでしょうし、新しい決意を胸に刻まれた方もおいでになるかもしれません。

亡くなられた人は二度と戻ってはきません。

でも、私達はこれからも生きていこうと思います。生きてくても生きられなかったあの人の為にも・・・。

でも、その生き方にはお一人お一人のペースがあるし、人生観も異なりますし、環境も異なりますよね。

周りの期待や言葉や思いに揺さぶられたとしても、でも、「私」にしかできない人生の生き方ができたら良いなあ・・・と、たとえ今の自分がどうであろうと、そういう自分も大事にしながら、「今はこれで良いんだよ」って肯定しながら、生きていけたら・・・って思います。

皆さんも、まずは、今のご自分を大事に大事にして欲しいですし、肯定なさってさしあげてくださいね。



★次回のゆきあかりの会のご案内です！

【日程と会場】

第31回 2011年 3月27日(日) 昭和生涯学習センター 美術室

〒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、二日前の金曜日までに、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.7

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7弾です。

タジン鍋を使った料理

★「タジン鍋」という、食材を蒸し焼きにするお鍋を使って、誰でも簡単にできて、しかも、野菜も、肉類やお魚等のたんぱく質もふんだんに食べられ、栄養的にもバッチリな料理をご紹介します。

《材料》

◆カット野菜

(玉ねぎ、ニンジンやキャベツ、ピーマン等好きな野菜をカットされても良いですし、スーパーで売っているカット野菜も良いですし、冷凍食品のカット野菜でもOKです！)

◆タラ等の白身の魚

(お鍋用にカットされている白身魚がスーパーで売っています。肉類が好きな人は、鶏肉や豚肉等でも良いですし、ソーセージもOKです。)

◆好みのソース、あるいはドレッシング類

(サラダ用のドレッシング類でも、普通のウスターソース、マヨネーズでもOK！) 市販のチューブタイプのカレーソースやタルタルソースでもOKです。私は、名古屋人なら誰でも知っている(?)、チューブに入った、“かける”タイプのお味噌のソースが一番のお好みです！！)

《作り方》

上記の野菜類と魚類をタジン鍋に、並べるように入れて、電子レンジでチンするだけ。できあがったら、蓋を取って、そのままテーブルへ。熱いうちにソース類をかけてお召し上がりください。

電子レンジでなくても、そのまま直火や、IH対応のタジン鍋なら、そのままIHに使えます。



★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**《グリーフケアサポートオフィスリベラ》**代表の近藤浩子です。

3月に**《第13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 2011年3月27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美術室

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 ①『円』を描こう ②『花のグリーティングカード』を描こう

5. お申込み期限 3月25日(金)

「一日電話相談」のご案内

日本臨床心理士会主催の「こころの健康電話相談」が、今年も開催されます。相談は無料(通話料金はかかりますが)ですし、お名前などを名乗る必要は、一切ありません。

相談員は、心のケアの専門家である、日本臨床心理士会所属の臨床心理士達です。

どうぞ、お気軽にご相談してくださいね。



★1月30日(日)午前9時～午後5時まで 《電話番号 052-671-6205》



《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)



新しい年が明けましたね。

皆さんは年末年始をどのように過されましたか？

勿論、深い悲しみの中においでになり、年末年始の時間の流れも感じられず、かえって、おつらいだけの日々の方もおいでになるかと思います。

少しだけ元気が出てきて、「今年は、お正月に明るい色の花を飾ったんですよ！」と、私にご連絡をくださった方もおいでになりました。

私はお正月早々、風邪をひいてしまい、ほぼ寝正月でした…。しかも、今度は口内炎を…。

星占いによると、私の星座は、今年は「ステップの年」だそうで、まさに“うさぎ年”らしい1年とのことですが、風邪や口内炎で始まった新しい年…、なんか先が思いやられるなあとも感じています。

こんな私ですが…、今年も、何卒宜しく願い申し上げます。



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 yukiakarinokai@yahoo.co.jp

<ゆきあかりの会>ホームページ

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