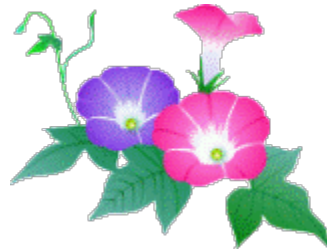


ゆきあかりの会 お知らせ No.43

2011年7月17日



♡ゆきあかりの会の集いへご参加くださった皆様へ♡

いよいよ夏本番となりましたね。そして、暑い、暑い！どうしようもなく暑い！

話題がちよっと時期外れ、季節外れで申し訳ありませんが、どうしてもお伝えしたくて・・・。

梅雨時の代表的な花である「紫陽花」。私はなんとなく好きです。実は、忘れられない思い出があるのです。

この漢字の「紫陽花」という表現も好きですし、色合いも、パステルカラーで儂げな感じで好きです。

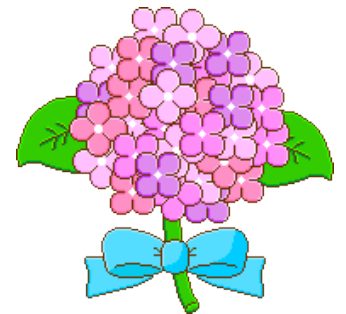
以前、東京に住んでいた時、毎日通勤で井の頭線(渋谷駅から吉祥寺駅を走る私鉄)に乗っていました。その沿線に、この時期になると、土手に一面、紫陽花が咲く場所があり、電車の窓から真っ正面に見えるのです。

毎日毎日数年間、この場所を通るのに、いつもはそんなこと思いもかけずについて、でも、1年のうちの1カ月弱、目の前一面が紫陽花だらけになる場所なのです。

20年近く前、大きな死別体験をして、世の中が白黒の世界になっていた私ですが、ある時、目の前に一面の紫陽花の花達が！ 優しい色合いの紫陽花の花達が目の前の視界全てにありました。

私が再び、世の中に色を取り戻した瞬間でした。

きっと皆さんも、白黒の、灰色の世界から、再び、色を取り戻された「時」があるかもしれません。皆さんの「その時」は、どのような風景でいらっしゃいましたか？



★次回のゆきあかりの会のご案内です！

【日程と会場】

第34回 2011年9月18日(日) 昭和生涯学習センター2階 第1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、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。



★素敵な絵本のご紹介 No.28

『エヴァはおねえちゃんのいない国で』

ティエリー・ロブレヒト/文

野坂悦子/訳

くもん出版

仲良しだった姉を亡くした妹のエヴァは、戸惑いと悲しみ、怒りや不安、そして何よりも、周りの人達と自分とは何か違う…という孤独感を感じながら、今や、「おねえちゃんのいない国」の住人として生きる毎日をおくっています。

エヴァが、時を重ねながら、やがて、『かなしみは、なみうつのをやめこころのなかに そとと、とまるところをみつけた』状態になっていくまでの、エヴァの思いを描いています。

亡くなってしまった姉を、「夫」や「妻」、「我が子」や「親」など、自分の大切な人に置き換えると、きっと皆さんも、エヴァの心の旅に寄り添うことができるのではないのでしょうか？

そして、エヴァが、「再び一人なんだけど、でも、二人で…」という思いになれることに、きっと共感できるのでは…とも思います。



★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体験講座》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。

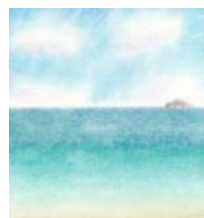
パステル画材の特徴である、とても優しい色合いを用いて、コットンや直接指を使って、色を好きなように混ぜ合いながら絵を描いていくことは、心が落ち着いたり、温かな気持ちになれたりなど、とても大きなヒーリング効果を持っています。

癒しの体験講座の講師は、『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。

8月及び9月に**《第16回&第17回パステルシャインアート癒しの体験講座》**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。

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

- 日時・会場
①2011年8月28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3階 第3集会室
②2011年9月18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2階 第1集会室
- 参加費
おひとり1回 3000円
(当日、受付にてお支払いください)
- 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。
- プログラムの内容
①『円』を描こう 『パステルシャインアートでしおり』を作ろう
②『円』を描こう 『私にありがとうメッセージ』を描こう
- お申込み期限
①8月26日(金)
②9月16日(金)



★ “美味しくて、とても簡単に作れる” お料理講座 No.8

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8弾です。

いちごヨーグルトシャーベット

今回は、ウルトラ簡単な、冷たいデザートをご紹介します。

《材料》 ①いちごジャム ②市販のヨーグルト1パック



《作り方》

- ① 市販のヨーグルト1パックをボウルに開け、そこにお好みの量のいちごジャムを入れて、泡立て器(泡立て器がない場合には、しゃもじでも、スプーンでも大丈夫です)を優しく、少し風を入れるイメージでかき混ぜます。
- ② ①で作ったいちごジャム入りヨーグルトを、タッパーウエアやお弁当箱やお好みの器に入れて、冷凍庫で30分ほど冷やします。30分位が良いです。長すぎると、凍ってしまいますから。
- ③ ②を冷凍庫から取り出して、フォーク等で適当にサクサクさせて、お好みの器に盛って頂きます。簡単に作れて、とても美味しい、真夏にぴったりのデザートです！！



毎日、猛暑が続いていますが、皆さんは体調、いかがでいらっしゃいますか？大切な人を亡くされると、心の面だけでなく、体にも様々な影響が表われます。疲れやすくなったり、風邪をひきやすくなったり、持病をお持ちの方は悪化されたりもします。特に今年の夏は、「スーパークールビズ」とか「省エネ」が大きく叫ばれ、皆さんの中にはエアコンや扇風機を「なるべく使わないように」、「使ってはいけないんだ」と思って、我慢なさっていらっしゃる方もおいでになるかもしれません。

ただ、家の中にいても熱中症になったりします。ご自身の健康を犠牲にしてまでの省エネ、我慢は本末転倒ですよ。

どうぞ、水分をしっかり摂って、冷え過ぎない程度に、室内でも涼しい環境の中でこの夏をお過ごしくださいね。



ゆきあかりの会 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 yukiakarinkai@yahoo.co.jp

<ゆきあかりの会>ホームページ

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