

# ゆきあかりの会 お知らせ No.44

2011年9月2日



## ♡ゆきあかりの会の集いへご参加くださった皆様へ♡

省エネが強く叫ばれた8月終わり、9月になりましたね。皆様は夏バテなど、大丈夫でいらっしゃいますか？  
今年、初盆を迎えられた方もおいでになると思います。猛暑の中での、慣れないお盆の様々な行事等で、今、お疲れになっているのではありませんか？

また、お盆の前後になると、気持ちが普段以上に悲しくなったり、落ち込んだりなさっている方もおいでになるのではありませんか？

お盆は亡き人の魂を迎える行事ですが、亡き人のお誕生日やご命日等、亡き人に深く関わる日の前後や亡き人の思い出に繋がる日の前後に、普段以上に、体がしんどくなったり、気持ちが落ち込んだりする方がおいでになります。

こういう状態は、『命日反応』あるいは『記念日反応』といって、大切な人を亡くした方にはよく起こりうる、正常な反応なのです。

ですから、この時期は無理をなさらないで、ゆっくり休んだり、好きな音楽を聴いたりして、ご自分を労わってさしあげてくださいね。  
この時期が過ぎれば、また“普段の自分”に戻りますから、どうか安心なさってくださいね。



## ★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

第35回 2011年11月27日(日) 昭和生涯学習センター3階 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、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。

## 東日本大震災被災者対象の無料電話相談のご紹介

NPO法人「ライフリンク」は、3月11日に起こった東日本大震災のご遺族や被災者を対象に、無料の電話相談を開設しています。

もし、皆様のお知り合いに、大震災でご家族等大切な人を亡くされた方や、ご自宅やお仕事、財産等大切なものを失くされた方がおいでになりましたら、ご案内くださればと思います。

### 『死別・離別の悲しみ相談ダイヤル』

# 電話番号 0120-556-338

(こころのなやみ)

(岩手県、宮城県、福島県の3つの県  
からのみ通話が可能です)

毎週日曜日 午前10時～午後8時まで

毎月11日 午前10時から真夜中の12時まで



# ★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。

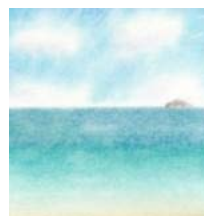
パステル画材の特徴である、とても優しい色合いを用いて、コットンや直接指を使って、色を好きなように混ぜ合いながら絵を描いていくことは、心が落ち着いたり、温かな気持ちになれたりなど、とても大きなヒーリング効果を持っています。

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。

9月及び11月に**《第17回&第18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

1. 日時・会場
- ①2011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
  - ②2011年11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3階 第3集会室

2. 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)

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。

4. プログラムの内容
- ①『私にありがとうメッセージ』を描こう
  - ②『私の《木》』を描こう

5. お申込み期限
- ①9月16日(金)
  - ②11月25日(金)



## 残暑の室内を涼やかに過ごす為のアロマセラピーのご紹介

一時期よりはだいぶ穏やかになったものの、まだまだ暑い日が続いていますね。そんな日々の中で、少しでも涼しさを演出できるアロマセラピーのご紹介をします。エアコンの送風口に、ペパーミントのオイルを数滴たらしたりボンか、細く切った布を結んでエアコンを付けると、室内中に、爽やかなミントの香りが広がり、涼しく感じられますよ。但し、垂らすのはほんの1~2滴。ミント系のオイルは香りがたつので、垂らし過ぎると、香りがきつくなるので、ご注意くださいね。



## 日本グリーンケアセンター 名古屋「支える会」のご案内

伴侶との死別の悲しみにある人々が集い、語り合うことで、癒しと成長を見つける集いです。

日時：10月8日(土)より月1回、4カ月間(毎月第2土曜日)  
13:30~15:00 (4カ月間同じメンバーで集います)

会場：名古屋YWCA (名古屋市中区新栄町)  
名古屋駅より地下鉄東山線藤が丘行き「栄」下車、徒歩6分

会費：全4回分で5000円

主催：日本グリーンケアセンター (代表 中央大学名誉教授 長尾光展氏)

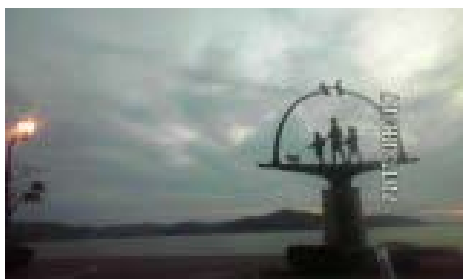
問い合わせ及び申込先：長尾さん (電話&FAX 059-245-5170)

申込締め切り：9月末 (但し、定員になり次第、締め切りとなりますのでご了承ください)

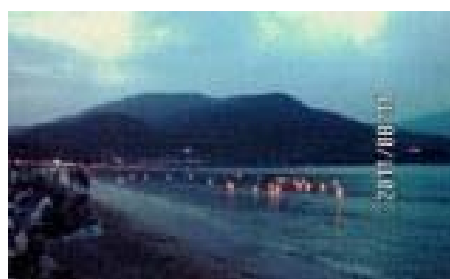


## 「ゆきあかりの会」集い参加者の作品をご紹介します!

2005年2月に奥様を亡くされた安藤正様より、写真の作品が届きましたので、皆様にご紹介致します。



2011年8月 鳥取県米子市の中の海のモニュメント



2011年8月 敦賀市、気比の松原の海での精霊流し

まだまだ日中は暑さが続いているようですが、夜は虫の音も聴こえています。

大切な人を亡くして苦しい思いを抱えている皆様は、死別を体験される前よりも、体力が乏しくなったり、免疫力が低下したりしています。エアコンもしっかりお使いになって、残暑が厳しいこの時期を乗り切ってくださいね。

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 yukiakarinokai@yahoo.co.jp

<ゆきあかりの会>ホームページ

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