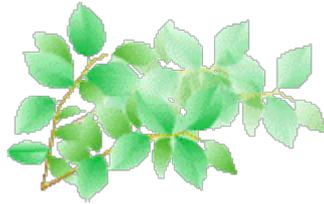


ゆきあかりの会 お知らせ No.59

2014年5月25日



♡ゆきあかりの会の集いへご参加くださった皆様へ♡

5月も下旬となり、日差しも一層強くなって、初夏というよりも、既に夏の気配が感じられるこの時季ですが、皆様はいかがお過ごしでいらっしゃいますか？

日に日に夏に近づき、太陽も眩しくなり、暑さも増してきていますね。

今年の夏は気候が不安定になるかも・・・という予想もされています。

これから梅雨の時期になり、気持や体調も落ち込んだり、あまりすぐれないという状態になられる方も少なくありません。

特に大切な人を亡くされた方は、他の方々に比べて、一段と気持ちの落ち込みや体調の変化などが起きやすくなったりしますし、免疫力も低下する傾向もありますから、風邪をひきやすくなったり、体力が落ちたかなと感じられる場面もあるかもしれません。

そういう時は無理をして動き回ったりなさらないで、じっとうずくまっている時間も必要かもしれません。

でも、もし、少しでも動けるエネルギーがおありの方は、例えば、少し明るめの花を買って部屋に飾ったり、今までの自分のものよりも少し明るめの傘を持ったり、女性でしたら、いつもより少しだけ明るめの口紅をつけみたり・・・。

ほんの少しだけ、ごくごく少しだけ、普段よりも「少し明るい色」を物を身に付けたり、身の回りに置いてみたりするのも、心が少しだけでも軽くなったりするかもしれません。

一日一日を必死に頑張っ生きていらっしやるご自分に、そっとご褒美を差し上げてくださいね。



★次回のゆきあかりの会の日程です

【日程と会場】

第51回 2014年7月20日(日) 昭和生涯学習センター3階 第2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30分に開始し、16時までには終了致します(受付;13時15分～)。

注)集いの開始時刻、受付開始時刻が15分遅くなりましたので、ご注意くださいね♪

【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30分～
(受付開始：13時15分～)

◆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。



緊張したり、不安を感じた時に、すぐできる「気持の落ち着かせ法」のご紹介

毎日、毎日、生きづらさや苦しい思いを抱えて、きょう一日を生き抜くのに精いっぱいの方もおいでになると思います。

将来への不安も強くなったり、「これから何年、こんな気持ちを抱えて生きなければならないんだろう?」と耐え難い思いを抱えていらっしゃる方もおいでになると思います。

そのような時は、心だけでなく、実は皆さんの体もとても緊張をされていて、その緊張感が更に心をしんどくさせてしまう・・・という状態になりがちです。

そこで、その場ですぐに、誰でも、とても簡単にできる、『体の緊張感をほぐし、心を落ち着かせる方法』の一つ、《**パタフライハグ**》を皆さんにご紹介します。



- ① 目を軽く閉じて、手のひらを自分に向けて腕を胸の前で交差します。
- ② 右手で左の肩、左手で右の肩を触るようにします。
- ③ 「私は大丈夫!」とか、「私はできる!」などと自分に言い聞かせながら、ゆっくり深呼吸をしながら(もし、できる人は腹式呼吸で)、片手ずつ交互に、やさしくトントンと肩をたたきます。
- ④ その時、今までの自分の体験の中で、楽しかったことや嬉しかったこと、気持ちが落ち着ける場所のことなどを心に思いながら、トントン行ってくださいね。
- ⑤ あなたが「楽だな」と思えるスピードで、トントンと肩をたたいてくださいね。
- ⑥ 気持ちが落ち着いたら、深呼吸を数回繰り返して、目を開けてください。



★“美味しくて、とても簡単に作れる”お料理講座 No.10

お久しぶりの登場です…。

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9弾です。

カツオ節と天かすの混ぜご飯

今回は、お握りにしても美味しい、簡単混ぜご飯を紹介します。

《材料》 ①スーパー等のお惣菜コーナーで売っている天かす1袋 ②カツオ節1袋（パック）

《作り方》

- ① カツオ節はお醤油を垂らして、好みの味付け（ちょっとだけ濃いめに）をします。
- ② スーパー等のお惣菜コーナー、天ぷらコーナーで売っている天かすを1袋、①のカツオ節に混ぜます。
- ③ 炊いたご飯の熱いうちに、②を入れて、しゃもじでかきまわせば、混ぜご飯のできあがり！
もし、刻み葱（スーパーで売っていますね！）があれば、③に混ぜたり、ご飯の上からかけても美味しいです。
- ④ この混ぜご飯に、お味噌汁（インスタントのお味噌汁でOK！）とゆで卵あるいはチーズ1切れ、スーパーで売っている野菜サラダか野菜ジュースを付ければ、立派な一食となります♥
カツオ節はカルシウムやカリウム、リン等のミネラル成分や、動脈硬化を防ぐビタミンDも豊富で栄養価が高い食品なので、うどん類やお浸し類にかけたりして、意識的に摂ってくださいね♪

★少しでも前向きになれた…方々を対象に…

「第9回少し前向きな気持ちになり、《これから》の



生き方などについて分かち合いたい方の集い」を開催します！

お待たせ致しました！皆様からのご要望の高い、《少しでも前向きになれたかなあ…の方々を対象にした集い》を、7月20日（日曜日）の午前中に、下記のように開催します。

【日程と会場】

第9回 2014年7月20日（日） 昭和生涯学習センター 3階 第2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」駅下車）

10時開始 ～ 12時00分終了（受付：9時45分～）。

【ご参加のお申し込み方法】

- ① 参加のお申し込みは、7月26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 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。

＊なお、午前中の分かち合いの集いにご参加なさった方は、午後の集いへのご参加は、ご遠慮くださいますようお願い申し上げます。

午前と午後の両方にご参加なさるのは、非常に激しい疲労感が懸念されますので、臨床心理士として私はお勧めできません…。どちらかに…。どうぞご了承くださいね。



梅雨時のじめじめ気分をリフレッシュするアロマオイルのご紹介

今年も、もうすぐ梅雨入りですね。

気象庁の予想では、今年の梅雨は、エルニーニョ現象の為に長引くかもしれないとのこと…。

梅雨時には環境だけでなく、気持もジメジメとしがちになりますよね。

そこで、気分をすっきりとリフレッシュできるアロマオイルのご紹介を致します。

集中力を高めたい時にも使えるオイルです。



《柑橘系の香り》

◆グレープフルーツ ◆サイプレス ◆ベルガモット ◆レモン ◆ライム ◆マンダリンなど…

《スツキリ&シャツキリ系の香り》

◆サイプレス ◆ペパーミント ◆ティートリー ◆ローズマリーなど…

これらのオイルを1種類、あるいは数種類混ぜて、ティッシュペーパーに数滴垂らしたり、熱湯を入れたマグカップや、普段入浴される浴槽に数滴垂らすだけで、気持ちがりフレッシュできるアロマセラピーを簡単に体験できます。



◆ 《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や思い出を綴った作品、写真等の投稿を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。

風薫る5月…、日中の強い日差しさえなければ(!!)、さわやかな風も吹いて、過ごしやすい時季ですね。そんな日々の中、少し気分を変えたくて、[シャガール展]へ行ってきました。

シャガールはご存じの方も多いと思いますが、有名な画家ですね。

今、名古屋市中区の「栄」にある愛知県美術館と小牧市にあるメナード美術館で展覧会を行っていて、私は、仕事が早く終わった時にメナード美術館で、閉館間近でしたので駆け足ですが鑑賞してきました。

絵画の展覧会に出かけるなんて、本当に数年ぶり、そんな行動をとった自分にもびっくりしています。

「展覧会」にはなかなか行かないけれど、美術館内のミュージアムショップには行ったりします。

私は絵葉書が好きで、ミュージアムショップで様々な画家達の絵葉書を買ったり、また名古屋を離れた場所に行く時にも、駅とかお土産屋さんで、その土地ならではの絵葉書を買ったりしています。

絵葉書を集めるのが好き…というだけでなく、絵葉書を知人や友人に書くのも好きで、手紙ほど仰々しくはないけれど、どこか繋がっていたい、何か伝えたい、挨拶をしたい…と思った時に、常に数枚の絵葉書を持ち歩いて書いています。

ほんの数行の言葉ですが、人とのつながりを再確認させてくれる、そんな絵葉書での交流をこれからもしていきたいなあと思っています。



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://will.obi.ne.jp/yukiakari/>