

金平糖ニュース 2013年なつ号

デイサービスなな彩で

アロマ Café 開催

～「香りのうちわ」作り～

7月19日船橋市内のデイサービス施設「なな彩」で、アロマCafé「香りのうちわ」を開催しました。

「香りのうちわ」は、アロマとアートのコラボ企画。心と脳に心地よい刺激を与える香りと、「上手い・下手」「間違い」もない、それぞれの感性を大切に創作活動を楽しんでもらいたい・・・そんな思いで企画しました。初めての企画

に緊張する私たちに、ご利用者さまも少々かしこま



った表情で始まったアロマCafé。でも、施設のお庭にあったミントの葉っぱやラベンダーの花束の香り体験になると、お隣同士でおしゃべりしながら香りを楽しんでいらっしゃいました。こうして、香りのリラックス効果で会場が和んだ頃、アートセラピスト村井さんにバトンタッチ。



「シャボン玉を描く」というテーマに合わせ、シャボン玉を飛ばしたり、歌を歌ったりと雰囲気を盛り上げます。シャボン玉の写真を見ながら、それぞれのイメージが膨らんでいきます。



絵の具が配られると、早く描きたいとうずうずしている方はもちろんのこ

と、真っ白なうちわにちょっと戸惑いがちな方も、いつしか夢中になって描いていらっしゃいました。

こうして出来上がった作品です。



和の雰囲気からビビッドなものや、五輪マークまで、一つとして同じシャボン玉はありません。それは「主体的に選ぶ」ことを大切にしたらこそ。出来上がったうちわを見ながら、自分で選び決定してこそその自分らしさなのだ、としみじみと感じました。(松尾)

活動報告

- 5月**
10日 パルシステム千葉 助成金報告・交流会
17日 アロマCafé in 船橋
25日 ヨガと語りの会 in 船橋
- 6月**
5日 ケアグッズ作り in おゆみ野
15日 ヨガと語りの会 in おゆみ野
18日 ケアグッズ作り in 船橋
- 7月**
6日 アロマCafé in おゆみ野
19日 アロマCafé in なな彩
- 8月**
6日 タオル帽子講習会 in 船橋
8月6日～ ふなばし市民活動祭り パネル展示で活動紹介



「できる時に、できる事を無理なく、ちょこっと」

2013年9～12月の予定

お問い合わせ・お申し込みは
事務局・松尾まで

Tel 047-493-7812

Email

m-sumire@knd.biglobe.ne.jp

9/26(木) ケアする人のための
アロマCafé in 習志野 デトックスⅡ
カフェパバ 13:00～14:00

10/5(土) タオル帽子講習会 in 千葉
ハーモニープラザ
13:30～16:30

10/20(日) ケアする人のための
ヨガと語りの会 in 船橋
船橋市勤労市民センター
9:30～11:30

11/15 (金) チャリティイベント
アロマCafé in 習志野
カフェパバ 13:00～pm16:00

11/17(日) チャリティイベント
アロマCafé in おゆみ野
謙取コミュニティーセンター
10:00～12:00

チャリティイベントは、ケアグッズの材料費のためのイベントです。

ケアグッズ作り

(裏面「千葉県がんセンターに行ってきました」をご参照ください)

おゆみ野公民館

9月12日(木) 10時～12時

10月18日(金) 13時半～15時半

11月28日(木) //

12月12日(木) //

船橋 船橋市勤労市民センター
小会議室

11月5日(火) 13時～15時

12月6日(金) 13時～15時

※船橋でのケアグッズ作りは、場所・時間ともに予定です。詳しくは、事務局までお問い合わせください。

千葉県がんセンターに 行ってきました

7月10日、千葉県がんセンターボランティア支援室を訪問。昨年度に届けたケアグッズ（タオル帽子・尿バックカバー・アイスノンカバー）の感想などのお話を聞いてきました。

タオル帽子

他団体からもたくさんご寄附いただいている。それらを、患者さんに気軽にご利用いただけるようほっとステーションや各病棟においている。とても評判がよい。

尿バックとアイスノンカバー

使い捨てで利用させてもらっているため、すでに在庫がない。家庭用サイズのアイスノンも使っている。そのサイズのカバーもあればよい。



「現場との対話による本当に必要なケアグッズ作り」という私たちの思いが少しずつ実現しています。（松尾）

ご協力をお願い

ケアグッズ（タオル帽子・尿バックカバー・障がい者のためのスタイ）を一緒に作ってくださる方、ご自宅で作ってくださる方、それぞれの方法でご協力をお願いします。

また、ケアグッズ用のタオル（新品）・布等のご寄附もお願いします。

アロマのある 暮らし

～イランイラン～



エキゾチックで官能的な香りの「イランイラン」は「花の中の花」という意味。香水などの香料にも幅広く利用されています。フィリピンでは新婚さんのベッドに花びらを敷く風習もあるという、甘美な香り。

かなり濃厚な香りですが、不安や緊張から心を開放し、血圧を下げて呼吸を楽にしてくれるので、パニック障害や過呼吸を緩和させるともいわれています。私自身初めは正直ちょっと苦手でしたが、ある日ふと「いい香りかも」と感じるようになってからはすっかり虜です。濃度を薄めにしてルームスプレーを作り、夕食後のリラックスタイムに楽しんでいます。

また、皮脂分泌の調節もしますので、化粧水やトリートメントオイルを作るなど、この時期のスキンケアにもびつ

金平糖スープの秘密 ちょこっとだけ

麴と米で作るノンアルコールの甘酒に、柔らかく煮た人参とドライトマトを漬け込んで作ります。この甘酒「飲む点滴」と称されるほど滋養のある飲み物なのです。砂糖がわりに、料理にも幅広く使えます。（松尾陽子）

たり。アジアのリゾートでトリートメントを受けているような気分になります。真夏の蒸し暑い夜、暑さを味方に濃厚な香りを楽しんでみませんか？

（大隅真由美）

本の紹介

「サラダスムージー」

管理栄養士 松尾みゆき（著）

鶴見隆史（監修）

永岡書店



金平糖コアスタッフは健康オタクである。現在、松尾マイブームは甘酒づくり。佐藤は消化器によいモノなら何でも試す。セラピスト大隅も「そろそろマクロバイフ始めたいのよね～」なんてつぶやいている。そこで今回は、スムージーのレシピ本を紹介したい。著者の松尾みゆき氏は、「健康と料理」をテーマに管理栄養士、料理研究家として活躍。監修の鶴見氏は、「酵素栄養学」を研究しつつ治療もおこなうドクター。数あるレシピ本の中から本書を選んだのは、このお二人のコラボが興味深かったから。

スムージーは「凍らせたフルーツや野菜を使った冷たくて、トロリとしたドリンク」。

消化がよい、不足しがちな野菜を無理なくたくさん取れる、腸内環境の改善に役立つなど効果も高く、特に暑い夏にはうってつけ。冷えや病気などで冷たいものはちょっと…という方でも大丈夫。冷凍せずにそのまま食材を使っても十分美味しい。

私ごとだが、今年は義母を看取って5年目の夏。あの夏にこの本に出会っていたら、とふと思う。赤ちゃん、病気療養中の方、高齢の方まで安心して飲むことができるスムージー。この夏、オリジナルスムージーづくりにチャレンジしませんか？

（佐藤真生子）