

金平糖ニュース 2013年はる号



2012年度の活動報告を作っている3月に満開を迎えた今年の桜。見上げた瞬間、自然に笑顔がこぼれます。金平糖もかくありなんと願いながら、昨年度の活動から、ケアする人をケアする新たな取り組みを紹介します。

ケアする人を応援に

～施設スタッフさんへのアロマトリートメント～

1月22日、NPO法人 poco a poco のスタッフの方にアロマトリートメントを体験していただきました。(参加 10名)

poco a poco は、障がい児者のケアとサポートを行う事業所です。代表の竹花さんは「子ども達のケアに24時間つききりの母親たちを少しでも楽にできる機会を作りたい。また、スタッフたちの心身の疲労を緩和する場があったら」と願っていました。



それこそ金平糖がチャレンジしたかった活動の一つ。そこで、コアスタッフのまゆさんとボランティアスタッフ3名とスタッフの方へハンドやフットのトリートメントを行いました。実施後「皆とても喜んでいました。気持ちがアップし、とてもプラスになりました。また企画していきたい」という感想をいただきました。

私たちとしては、ケアする人を支える直接的な活動の必要性を実感すると共に、この活動を継続的に定着していくための課題を知る大変よい機会ともなりました。ご協力くださった poco さん、ありがとうございました。



アロマ班立ち上げの第一歩となった poco a poco さんでの活動。講習会やケアする人を支える活動など、みなさんと協力して取り組みたいと思います。

活動報告

・12月

小学生や看護学生が作ってくださった尿バックカバー・アイスノンカバーは、事務局へ届いたタオル帽子等のケアグッズとともに、千葉県がんセンターへ届けました。

ボランティア通信 ー9ー

千葉県がんセンターボランティア支援室

年の初めに、歌の贈り物や、小学生の手作りカバーの贈り物が届きました

昨年10月にお礼を得た「らっくしこ楽CYクル」のメンバーによる、年の初めのコンサートが、1月17日(木)午後6時半から、音楽ホールで開かれました。

患者さんに少しでも病院にいることを忘れていただけるよう、素敵なシャングゼン「100万本のぼろ」や、懐かしいポップス「太陽がくれた季節」「バク」「小さな木の葉」など10曲を男性12人、女性6人のメンバーで披露。患者さんからは「音楽が始まったら自然に体が動きました。懐かしくて涙がぽろぽろ出ました」との言葉をいただきました。2階の楼で聞いていた方は、声が出ないからと、大きく手を打って感涙を伝えてくださいました。

歌の贈り物だけではなく、市原市の国分寺西小学校の6年生のみなさんが、ボランティアについて学ぶ授業の中で、ボランティアグループ・金平糖指導の下、尿バックカバーを作成し、がんセンターに届けられました。手作りの尿バックカバーは、それぞれにボーズの飾りや、アップリク、刺繍がほどこされていて、女子も男子も一生懸命に、ひと針ひと針縫ってくれた様子が見えます。「心をこめて作りました。清気にまけずがんばってください！」などメッセージカードも添えられていました。

- ・1月
 - ・「ケアグッズ作り in おゆみ野」
 - ・poco a poco でケアする人を応援。アロマ班立ち上げの第一歩。
- ・2月
 - 金平糖スープ開発の勉強会“中島デコさんの料理講習会”参加
- ・3月
 - 「ケアグッズ作り in おゆみ野」
 - 「ケアグッズ作り in 習志野」

合言葉は



できる時に
できる事を
無理なくちよこつと

ケアグッズ作り in
おゆみ野 (3月13日)

2013年4～7月の予定

お問い合わせ・申し込みは事務局・松尾まで

〒274-0072

船橋市三山 6-20-5 松尾陽子

Tel 047-493-7812

Email m-sumire@knd.biglobe.ne.jp

5/17(金) アロマ講習会

初めてのフィトセラピー
ローズ化粧水作りとおいしいハーブティーの淹れ方
船橋市勤労市民センター am10:00～12:00

5/25(土) ヨガ講習会：

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 am9:30～11:30

6/5(木) ケアグッズ作り in おゆみ野

おゆみ野公民館 am10:00～14:00

6/15(土) ヨガ講習会

ケアする人のためのヨガと語りの会 in おゆみ野
鎌取コミュニティセンター
pm14:00～16:00

6/18(火) ケアグッズ作り in 船橋

事務局(船橋市三山) am10:00～pm15:00

7月 開催予定のイベント

ケアする人のためのアロマ講習会
タオル帽子講習会 in 船橋
金平糖メニュー・スープを考える会

今年度の目標

- ・ケアグッズを作る会の充実と定着
 - ・ケアする人をケアする活動の充実
- 今年度から、船橋・おゆみ野地区の両方で、ケアする人のためのアロマ講習会とヨガ講習会を実施します。

(二面にヨガ講師紹介記事)

ケアグッズを作るためのタオルや布等のご寄附等のご協力もよろしくお願ひします。

送付先・事務局松尾まで



中島デコ先生
お料理講習会

マクロビオティクスのお料理研究家として知られる中島デコ先生。あるインタビューで「マクロビオティクスの基本は、「昔から日本にある玄米採食。だから、日本人の体や気候にも合っているし、体がどんどん活性化されて免疫力も高まっていく」と答えています。



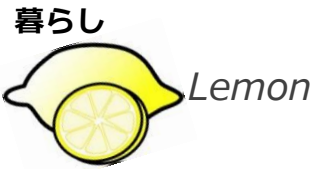
そんな先生の料理に「金平糖スープ・メニュー」作りのヒントがないだろうか、いすみ市の「慈慈の家」で、料理講習会を受講しました。「一物全体」という考え方から皮をむかずに使うことや、玉ねぎ一つにも陰陽があること。素材と素材のエネルギーがぶつからないように、まな板は常にきれいにしておく

こと。それらに先生の宇宙観を感じることができました。

美味しさや体にいいものを追求するだけではなく、その料理に込めた思いの大切さというものが学べました。

メニュー	参加者の感想
<ul style="list-style-type: none"> ・玄米パエリア ・玄米粉と酒粕のクリームシチュー ・蒸し野菜とかぼちゃの種のドレッシング ・イチゴ入り春の白和え ・紫芋のモンブラン 	<ul style="list-style-type: none"> ・一番人気は、クリームシチュー。 ・素材に新鮮な驚きがあったのは、魚介類を使わないパエリアのひじきや白和えのイチゴ。 ・油を使わないクリームシチューは、天然のとりみ法として病や嚥下困難な方に活用できる

アロマのある



レモンは私たちに最もなじみのある香りのひとつです。ふつうレモンは果汁を利用しますが、香りの成分は果皮の表面に含まれるので、精油は果皮を絞って採取します。

レモンの清々しい香りは、気分がスッキリとするのはもちろん、集中力をアップさせてくれるので、勉強部屋や会議室などで香らせるに最適です。また胃腸の働きを活発にしたり、血圧を下げる働きもあります。

気持ちをクールダウンしリセットしたい時、アロマスプレーを作ったり、アロマランプなどでお部屋を香らせてみませんか？きっと、心に爽やかな風が吹き抜けますよ。

* 注意 レモンなど柑橘類の多くには光毒性があります。植物油などで希釈し皮膚に塗布した直後は紫外線を浴びない様にしましょう。

本の紹介

「長寿遺伝子をオンにする生き方」
白澤卓二著
青春出版社



“老化”という言葉に、つい反応してしまう方！必読です。本書は、“老化”に関する正しい知識、対処方法を具体的に教えてくれるだけでなく、“自分はどんな風に老いと向き合って生きていきたいか？”と考えさせてくれる一冊。読み始めは、「長寿遺伝子オンにするどころかスイッチそのもの無くしてるかも・・・」とかなりブルーになりました。が、読み終わった時、「よし！プロスキーヤーの三浦さんと雪山滑降しちゃう？」という気分。年度初頭は職場で健康診断などが実施される時期。自分の健康と生活習慣をちょこっと見直す参考にどうぞ。



おゆみ野担当 鎌田 美紀 先生

LAVA 公認ヨガインストラクター

妊娠・出産をきっかけにマタニティーやベビーヨガを手掛ける。ヨガを通じて地域の人との出会いやつながりを大切にしたいと、様々な世代のニーズを意識したヨガを展開。プライベートは、自然育児とスローフードを取り込み、子育てに奮闘する2歳児のママ。

船橋担当 西園 先生

日本ヨガライフ協会主催代表理事

東京中野ヨガスクールにてヨガインストラクターの資格をとるとともに、心理学も勉強。心身両面からサポートしたいと協会を設立。人材育成ははじめ多彩なプログラムを展開。介護ヘルパー（2級）として身体介護の現場経験もある。