

ココロまち 通信



令和3年10月発行



発行元：ココロまち診療所（0466-77-9426）

番外編



“つながり”の流しそうめんの会



皆様こんにちは。院長の片岡です。

2021年8月、敷地内にて流しそうめんの会を開催しました。
この会は当院がお看取りした方のご遺族をお招きし、毎年この時期に開催していましたが、去年はコロナの影響を鑑みて開催しませんでした。今年は感染対策を始め様々な情報を既に得ており、ワクチン接種と3密回避、手洗いとマスク装着を必須とし十分に配慮した上で開催しました。結果、合計4組のご遺族がいらしてくださいました。



新型コロナウイルスの登場により、人との繋がりが分断されつつあります。繋がりは人が豊かに、健康に生きるために必須とも言えるものです。当院は繋がりを大切に、こういったイベントを今後も時々開催していこうと考えています



新しいつながりの場 “フライドポテトの会”



こんにちは！
先日開催しました、フライドポテトの会についてお伝えいたします。
まずは、フライドポテトの会の説明から。
院長の畑で採れたジャガイモをフライドポテトにして、食べちゃおう！という会です。久しぶりに大量のジャガイモの皮をむき、フライドポテトを作りました。大変でしたが、とても楽しかったです！今回は、ポテトフライとニョッキができ、来てくださった方へお配りしました。コロナ禍で、地域のお祭りなどのイベントがなくなったことから、「外に出る機会がなくて久しぶりに近所の人に会えた」と言われる方が数人いらっしゃいました。
また、このようなイベントを開催したいと思います(^_^) (遠藤 あ)



ココロまち診療所で働きたい！看護師さん募集中です！詳細はお電話にてお問い合わせください。



こんにちは。アロマ&ハーブを使ったケアやワークショップと、診療所の裏庭【ココロの にわ】の管理を担当している橋本亜矢です。

パッションフラワー



パッションフラワーは精神面での症状などに作用します。作用が穏やかであるため安心して用いることができ、「植物性の精神安定剤」と呼ばれています。精神的な緊張やそれに伴う頭痛や不眠などを改善し、落ち着きを取り戻します。このハーブは単独よりも鎮静系のハーブとのブレンドがおすすめです。レモンバーム、ラベンダー、リンデンなどブレンドおすすめします。



夏を元気に送ることができれば、秋は食欲が増して、最も過ごしやすく充実した季節です。秋口は気温が急に変わりやすく、いつまでも夏のつもりでいると、身体を冷やしてしまいます。

さらに気温が下がり、日が短くなってくると、特に理由がなくてももの悲しい気分になりがちです。このような環境に生活リズムの乱れが重なると、不眠や気持ちの落ち込みから季節性感情障害につながる可能性があります。

自然の恵みとリズムを感じて、実りの季節を過ごしましょう。

(橋本)

556ワークショップ

料 金：1,500円(材料費込) 当日現金にてお支払いください

開催時間：毎週火・木曜日 13:30-15:00

第1.2.3回土曜日 10:30-12:00

所要時間：たっぷり90分 (ハーブバス1回分お土産付き)

定 員：各1名 (希望あればご家族、ご友人1名まで参加可。お知らせ下さい。)

申し込み：お電話ください 070-1302-6311

【講 師】 橋本 亜矢 (AEAJ認定アロマセラピーインストラクター/JAMHA認定ハーバルセラピスト)

無料

ふらっと
ハーブティー
いかがですか？

毎週火・木
9時～16時
おまちしています



10月

『リップクリーム』

皮膚や粘膜の修復に作用のあるハーブの calendula 油、敏感肌にやさしいスイートアーモンド油、保湿効果のあるシアバターとミョウ、肌に刺激の少ない精油のフランキンセンス、マダガリ、ラベンダーの香りで作ります。

11月

『かかとツルツルクリーム』

保湿効果のあるシアバターとミョウに、浸透性や保湿力のある林檎油に、精油は癒痕形成や細胞成長促進やデトックス作用があるパチュリとゼラニウムを使用。



こんにちは！
もうすっかり秋を思わせる気候になりましたね～。
去年より参加している“ひまわりプロジェクト”、今年もキレイな花がたくさん咲きましたよ～
大輪は種取りをして福島に、小輪は切り花にと、スタッフさんが手伝ってくださいました。



種は本部のNPO法人シャロームが压榨法により油を抽出し、ひまわり油になります。
販売による収益は障害者支援や福島の子供達の社会活動資金、プロジェクト活動費として活用されます。
「繋げる」活動として今後もできる限り協力させていただきます。

(大平)

NPO 法人シャローム
ひまわりプロジェクト
ホームページ

