

ココロまち 通信



令和4年8月発行



発行元：ココロまち診療所（0466-77-9426）



診療所敷地内外構工事がついに完了しました

皆様こんにちは。ココロまち診療所院長の片岡です。

診療所敷地内外構工事がついに完了しました。

かなり歩きやすくなったかと思います。

こちらの建物では不定期に様々な催しを行っています。

お近くに来られた際には是非足を運び、中もご覧になってみてください。



新家屋は入ってすぐの場所が最も広い空間となっており、こちらでは月1回のペースで、畑で穫れた野菜たちを使ってお食事会を開催しています。普段訪問している方をお呼びすることもあれば、近所の方がふらりと来られることもあります。

コロナ禍となり多人数が一堂に会して食事や談笑をする機会がかなり少なくなってしまうため、感染対策をしながら楽しさを大事にしてこのような機会を設けています。今後もできる限り無理のない範囲で続けていきます。（片岡）



新しく、仲間入りしました♪

5月に仲間入りさせていただきました、事務の島内徳子と申します。

前職は障害福祉の事業所で働いておりました。

趣味は読書・映画鑑賞・ハイキング・畑仕事。

そして許されるならずっと猫と遊んでいたい猫好きです。



よろしく
お願いします

東京生まれ厚木育ちですが鹿児島県の屋久島へ移住したこともありまして、料理やお風呂は薪や炭を使い、飼っていた鶏の卵を漁師さんの魚と物々交換したり、タンカン農園の収穫を手伝ったり、近所の子の保育園の遠足の付き添いを頼まれたりと…、屋久島生活は「いつの間にか地域の中に自分の役割や居場所がある」という体験になりました。



畑やワークショップなどをする交流スペースもある診療だけじゃないココロまち診療所で、訪問先の方も含め関わるみなさんが少しでも心地よく過ごせるお手伝いができるといいなと、まだまだまだまだ教わることばかりの私ですが、どうぞよろしくお願いいたします。（島内）



ローズヒップ



ハーブのお話

ローズヒップは天然のビタミンCをレモンの20~40倍も含み、外観がラグビーボールに似たところから「ビタミンCの爆弾」と呼ばれます。このため感染や炎症などビタミンCの消耗時に用いられます。

一緒に含まれるフラボノイドはビタミンCの働きを增强し、緩下作用によって便秘を改善するとともに、美容にも用いられます。

※緩下作用：おだやかな作用で便秘を改善する。



ハイビスカスとブレンドするとハイビスカスに含まれるクエン酸により肉体疲労の回復を早め、相乗効果が得られます。ゴールデンコンビ、ベストブレンドとも呼ばれます。

(亜矢)

アロマとハーブのワークショップ

Kokoroの蕾

料 金：2,500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・水曜日 13:00-14:30 (約90分)

毎週土曜日 10:00-11:30 (約90分)

定 員：各1名 (追加1名まで可)

内 容：ハーバルフットバス・アロマバームづくり (今月の香り)

花の咲き方は人それぞれ、五分咲き、八分咲き、満開
当たり前のように蕾を開くことは意外と難しい…
固く閉ざしたまま腐ったり、枯れることも
心も体も似てる気がしませんか？
蕾が開けば咲き方は自由ですよ
心も体も「これがいいのよ!!」でなくとも
何かしら今の自分に合うもの
今の自分に必要なものが見つかり開ききっかけに



ハーバルフットバス



軟膏クリーム作り



講師：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
健康予防管理専門士

ご予約：ココロまち診療所 *電話でのお問い合わせはご遠慮ください。

メール：cocoromatch-clinic@yushoukai.jp

問い合わせフォーム：



今月の香り

8月

『サイプレス精油、パチュリ精油、ティートゥリー精油、スイートマジヨラム精油』

サイプレスの木の香りとパチュリの土の香りで夏の森林浴のイメージに、ティートゥリーやスイートマジヨラムのハーブの香りが甘く爽やかに。

9月

『シダーウッドアトラス精油、ラベンダー精油、グレープフルーツ精油、フランキンセンス精油』

清涼感溢れるラベンダーや、グレープフルーツの瑞々しさ、シダーウッドの秋の始まりに深い夜の森林のイメージ、フランキンセンスの神聖な香り