

ココロまち 通信



令和5年6月発行



発行元：ココロまち診療所（0466-77-9426）



開院 6年目を迎えました

皆様こんにちは。ココロまち診療所院長の片岡です。

当院は2023年6月1日をもって、開院6年目に突入しました。6年の間にスタッフの数が倍以上に増え、敷地内の景観が大きく変わりました。

「自然につながりが生まれる空間づくり」「ストレスを感じにくい、軽減しやすい環境づくり」をコンセプトとし、たくさんの生きづらさを支えられるよう、これからも尽力して参ります。これからもどうぞ宜しくお願い致します。

写真は開院直後の2018年、裏庭側から撮影したものです。この頃は裏庭には井戸以外何もありませんでした。

(片岡)



(2018年)



(2022年)



診療所の

春

3月末から筍掘りが始まり、敷地入り口やココロの庭の花々が咲き始め、目に見えて「春が来たなあ」と感じる日々です。森からは鳥達のさえずりが響き、畑から敷地内にカエルや小動物もやって来る事が増えました。

自然に恵まれた環境で仕事ができる事は、患者様や来訪される方だけでなく、私達スタッフにも癒しになっています。

夏になる前の今の時期が、新緑も深く1番良い季節かと思います。

ご興味のある方はぜひ一度診療所にお越し頂き、ホッと一息ついてみてはいかがでしょうか。

(保田)



ヤマボウシ



たけのこ



パクチー



ゼニアオイ



レンギョウ



カエル



菖蒲



カエル



マテ



ハーブのお話

マテはパラグアイ・ブラジル・アルゼンチンの南米3カ国に生育するカフェイン含有ハーブで、西洋のコーヒー、東洋の茶と並んで3大ティーに数えられています。マテは脳の働きを活性化して活力を高め、利尿作用をもたらします。またマテはビタミンや鉄分、カルシウムなどミネラルを豊富に含むことから「飲むサラダ」と呼ばれています。精神疲労、肉体疲労に心と体のリフレッシュとして、朝のハーブでおすすめです。

パラグアイではマテを水出ししたものを「テレシ」といい、一般的に飲まれています。また、乳を加えたものも広く飲まれていて「コシード」といいます。

※『メディカルハーブ安全性ハンドブック』では主要成分に脳に入りやすいアルカロイド(カフェインなど)も多く含まれるため、過量、あるいは長期の使用は不可とあります。



(亜矢)

アロマとハーブのワークショップ

Kokoroの薔

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・木曜日 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 1月よりワークショップの内容が変わりました

- ハーバルフットバス
- 7種類から作りたいものを1つ選んでいただきます。
 - ・かかとツルツルクリーム
 - ・リンパマッサージオイル(静脈瘤予防)
 - ・リップクリーム(3本) **NEW**
 - ・しっとり保湿クリーム(顔用)
 - ・心を清々しくする香油 **NEW**
 - ・心を鎮める香油
 - ・心を温める香油



◀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
フェムテックエキスパート2級
漢方養生指導士ベシック

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



里芋を植えました



4月20日、当院の協力農家さんである「農園こえる」の城月さんに教えていただきながら、当院のスタッフとボランティアさんと協力して里芋を植えました。このサトイモは秋に収穫して地域の方たちとの芋煮会の際に主に使用します。たくさん採れますように！

(片岡)



去年の芋煮会の様子



収穫した里芋を洗って試食の準備