

# ココロまち 通信



令和5年10月発行



発行元：ココロまち診療所（0466-77-9426）



## 恒例の「流しそうめん」

皆様こんにちは。  
ココロまち診療所院長の片岡です。



8月26日（土）にココロまち診療所の敷地内で流しそうめんを行いました。当院の流しそうめんは当院が訪問診療をして自宅でお看取りした方のご遺族のみをご招待しています。大切な家族を亡くしたあと、孤独・孤立しやすいご遺族と少しでも繋がりを維持できたら、という想いで毎年この時期に開催しています。

毎年参加される方も今年初参加の方もいらっしゃいましたが、皆さん近況を報告してくださり、のんびりとした時間を過ごされていました。

また当日の参加は出来ないけど、とわざわざ電話をくださった方、贈り物をくださった方もおりました。ひとりひとりの繋がりに我々も感謝し、この気持ちを決して忘れないようにしていきます。

（片岡）



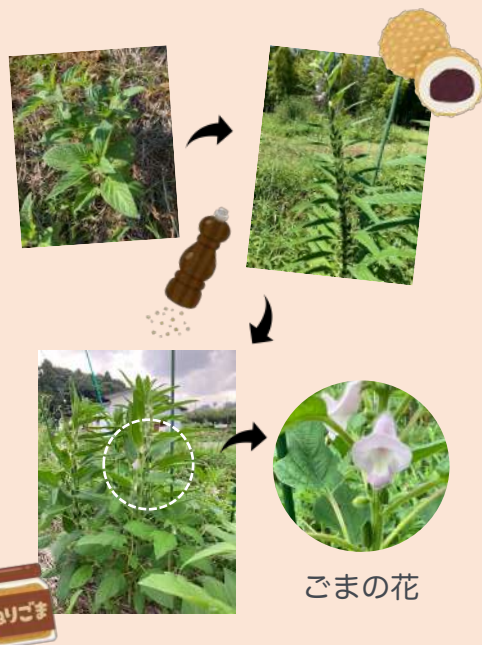
## 看護師・農業への挑戦！＜金ごま＞



こんにちは。看護師の西山です。  
こちらで働き始めて3年目に突入し今年は何かを育ててみようと思い、これが育てられなければ農業をあきらめた方がいい！という「金ゴマ」を育ててみることにしました。

栽培のために色々とゴマのことを調べると、なんと国内の自給率はわずか0.1%で、私たちが食べているゴマの99.9%は外国産なんだそうです。今回収穫できれば、国産ゴマを初めて食べることになるかもしれません。

栽培当初はゴマなのか雑草なのかもわからず半分あきらめていましたが今では立派に育ってくれています。9～10月の収穫が楽しみです。（西山）





## レモンバーム



ハーブのお話

不安定な精神状態を穏やかに落ち着かせる作用が広く知られるハーブ。不安、緊張、イライラ、ヒステリー、パニック、そしてそれらが原因の不眠や消化器系のトラブル緩和に役立ちます。気分をオフにしてリラックスしたいときは、このハーブティーを飲みながら大きく深呼吸してみましょう。精神的なストレスで食欲が進まないときや、落ち込みがちな心に活力を取り戻したいときにも良いでしょう。



抗菌作用にも優れており、ウイルスや感染症予防にも用いられます。ポリフェノールの抗酸化作用で老化もブロック！

【日々の心の重荷を和らげるなら】(1の量はティースプーン)

レモンバーム…1 レモンバーベナ…1 レモンピール…1 ステビア…お好みで

(亜矢)

### アロマとハーブのワークショップ Kokoroの薔



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  
健康予防管理専任士  
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

【お知らせ】

楽しく学べる“新しいワークショップ”  
12月頃開催予定

テーマ：心と体を整える（アロマ・ハーブ等）  
定員：4名  
日程：次回の通信にてご確認ください

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 ●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)  
・しっとり保湿クリーム(顔用)  
・集中力を上げる香油  
・心を鎮める香油  
・心を温める香油

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



◀ハーバルフットバス  
軟膏クリーム作り▼



## 月に1回のお寿司の日



最近、月1回不定期ですが、近所の方と一緒に寿司をお昼に食べる日があります。その方はお寿司の出前を取りたいと常々思っていたのですが、出前という特性上注文が一つだと駄目だそうです。そこで当院に「一緒に食べない？」と声を掛けてくださいました。我々とすればたまの贅沢ができ、近所の方からすれば食べたいものが食べられます。もちろん昼食と一緒に食べられる楽しさもあります。こういう形の繋がりもあるんですね。

(片岡)

