

# ココロまち 通信



令和6年4月発行



発行元：ココロまち診療所（0466-77-9426）



## 様々なイベントを開催しています！

皆さん、こんにちは。ココロまち診療所院長の片岡です。  
今年も当院では、裏面に記載したアロマのワークショップ以外にもいくつかの定期イベントを開催します。（片岡）



①健康体操・運動指導の様子

	① 健康体操・運動指導	② 無料法律相談
日時	第3 土曜日 14時～	第2・4 水曜日 13時30分～
内容	一人30分を目安に現在の身体の痛みなど症状を伺い、それに対する施術や指導を行います。	一人60分を目安に弁護士2名が無料で相談に応じます。ジャンルは不問です。
料金	基本的には <b>無料</b> ですが、内容によっては有料となります。	
お申込	0466-77-9426（当院の代表電話）にご一報ください。	
	身体症状や状態を教えてください 必要があります。	相談内容を記載していただく 用紙があります。



## この仕事を始めるきっかけは？



春は入学式、入社式やまた新しい何かを始めたくなる季節ですね。  
我が家では、子供が就活を始める時期となり仕事について話す機会が増えました。



そんな中での会話で、「なんで看護師になろうと思ったの？」と聞かれました。これは在宅に訪問する際にもよく聞かれる質問です。

私のきっかけは、1冊の本でした。看護師になるには？という本で、そこには看護師の方のエピソードが書かれていました。その中に、腹部手術後で、おならが出ずに苦しんでいた患者さんがいて、看護師さんがお腹をマッサージした後におならが出て患者さんがすっきりとされ、自分のことのように嬉しかったと書いてあり、それを読んだ瞬間に衝撃を感じたことを覚えています。

その後看護師となり30年以上経過しています。その時の看護師さんのように、寄り添う関わりができる私であり続けたいと思っています。（遠藤）





## ヨモギ

## ハーブのお話

ヨモギのなかまはキク科ヨモギ属の多年草で、北海道から沖縄まで日本全域に生息します。古くから親しまれてきた日本を代表するハーブの1つで、さわやかな香りを放ち、邪気を払う禊の植物として用いられてきました。

漢方では葉の部分陰干した生薬を「艾葉」(がいよう)と呼び、煎じて健胃や下痢止めに服用する他、浴剤として冷え性や腰痛、神経痛、湿疹などに用います。外用では、ヨモギの葉をもんで傷口に当てて止血したり、虫刺されやかゆみ止めに使ったりします。

(亜矢)



### 【ヨモギを巡る豆知識】

#### 1 お灸のもぐさ

お灸に使うもぐさは、ヨモギの葉を乾燥させ、細かく砕いて、葉の裏の白い綿毛だけを取り出してまとめたもの。ヨモギに含まれる精油成分のため火つきがよく、熱さが少なく火持ちもよいのでお灸に最適といわれています。材料となる葉は、綿毛が最も多い梅雨明けの頃に集められます。生ヨモギ1kgから取れるもぐさは、わずか5gほどで、たいへん貴重なものなのです。

#### 2 ヨモギ蒸し

韓国で600年ほど前から行われているヨモギ蒸しは、裸にガウンをまとして専用の椅子に座り、煮立たせたヨモギの蒸気を浴びる民間療法です。皮膚とデリケートゾーンの粘膜からヨモギの成分が効率的に吸収されることで、血行促進、発汗、リラックス効果をもたらし、冷え、肩こり、腰痛、肌荒れ、婦人科系の疾患、不妊など様々な悩みの改善が期待できるといわれています。



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

### 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・木曜日 13:00-14:30  
毎週土曜日 10:00-11:30

定員

各1名 (追加1名まで可)

内容

#### ●ハーバルフットバス



#### ●6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
  - ・リップクリーム(3本)
  - ・集中力を上げる香油
  - ・心を鎮める香油
  - ・心を温める香油
  - ・心をゆるめる香油

ご予約

ココロまち診療所

▶メール [cocoromatch-clinic@yushoukai.jp](mailto:cocoromatch-clinic@yushoukai.jp) ▶問い合わせフォーム

### 少人数のグループワークショップ

## みどりの薬箱

料金

1,500円

開催日

毎週 月・水・土  
※開始時間選べます

- ① 午前 09:30開始
- ② 午前 10:00開始
- ③ 午前 10:30開始

時間

90分 (休憩含む)

定員

4名(1名からOK)

内容

お茶とお菓子付き



4月 5月 おやすみ です

6月 『アロマセラピーの色々な素材を知る』

精油の他に素材の種類は大きく分けると「植物油」「水性の素材」...

\*電話でのお問い合わせはご遠慮ください。



## 毎年恒例！ココロまち・味噌仕込み

今年も畑で収穫した大豆を使って味噌作りを行いました。毎度のごとく診療所のある用田にお住まいの方を講師としてお迎えし、4kg以上の大豆があつという間に味噌になっていきました！

(片岡)

