



ごあいさつ

夢から始まる

みどりの風ができた頃、改修前のくれは山荘でお泊り会をしました。山羊を飼って子どもたちに育む体験を提供したい、畑づくりで汗を共有したい、家庭でできる薬膳料理教室がしたい、いろいろな視点から健康を考える勉強会がしたい、休み方を忘れた人が休めるプログラムを提供したい、呉羽散策のちょっとしたお休み処に使ってもらいたい…そして、この夢を共有しそれぞれの立場で実践する仲間を増やしていきたい。。山荘でやってみたい行動やその背景にある想いを語り合いました。

思っていた行動の全部が叶ったとはいえないけれど、夢を集めてみんなで決めた「休・食・動・知・人・然」の理念と「心とからだの保養実践・調査研究団体」という姿をなんとか保ちつつ緩やかに歩いてきたように思います。

設立当初を懐かしく思いつつ、今の姿で夢を語る会をやってみたいと思っています。

みなさんはいかがですか。

みどりの風会員 藤森純子

(富山大学 地域連携推進機構 地域保健支援部門)

☆みどりの風通信 原稿募集☆
皆さんの感想や思い、自己紹介を書きませんか？
興味のある方は事務局までお問い合わせ下さい。

お知らせ

『摂食障害者の家族の会』11 クール目

対象：拒食症・過食症など摂食障害の方のご家族（参加できる方）

内容：講義と話し合いをします。4回1クールです。

日時：第1回 9月20日（土）《摂食障害に関する生理学的・社会的・心理学的な視点からの講義と治療法の説明》

第2回 10月18日（土）《本人や家族を巻き込んで起こる悪循環について》

第3回 11月15日（土）《いいところを探し、コミュニケーションを見直す》

第4回 12月20日（土）《みなさんとお話をメインに、振り返る》

いずれも 14：00～16：30

場所：くれは山荘保養館

費用：1000円／回（テキスト代込）

問合わせ・申込み先：ほんだクリニック臨床心理士 廣本まで

【FAX】076-420-5188 【e-mail】familys_of_eating_d@yahoo.co.jp

みなさんにお知らせします

心とからだの回復実践

— 包括的アプローチを求めて —

第 72 回

シリーズ：生きづらさを考える

2. - 遠い人、近い人との 生きづらさ -

2014 年 5 月 18 日開催
本田 徹 先生

- ・「近い人」=主に家族 「遠い人」=社会的な関係を結んでいる人
- ・「拘束感」と「違い感」が生きづらさを生み出している。
- ・近い人との「拘束」とは保護であり、「違い」とは自己形成の意味を含む。
- ・遠い人との「拘束」とは身体的拘束・肯定性、関係性希求の拘束 等、「違い」とは生活スタイル・価値・趣味 等である。
- ・「拘束性」は現実的な対処を、「違い」は意識の上で苦痛でなくする努力をする。

本日のお飲み物

ブルーベリー酢 血液サラサラの効果があるというブルーベリー酢をお湯割りにしました。

第 73 回

ゆがみ改善 ストレッチング

2014 年 6 月 22 日開催
杉本 剛志 先生

- ・体のゆがみ ⇔ 骨格のゆがみ ⇔ 筋のアンバランス
→ 筋バランス改善 が ゆがみを整える 事になる。
- ・筋バランス改善のポイント…1.筋バランスを知る、2.筋のアンバランスと体のゆがみの特徴を知る、3.筋の付着部を知る。
- ・筋バランスの基本的な関係…短縮→硬く強く、伸張→軟らかく弱く。
- ・筋バランスの分類…拮抗筋バランス、左右バランス、関連筋バランス。
- ・ストレッチングの効果…柔軟性が高まる、身体の末端にまで血液が供給される、リラックス効果、関節の可動域が広がる、ケガの予防・こりや痛みの改善、筋力を維持する効果。

第 74 回

シリーズ：生きづらさを考える

3. - このやっかいな 「自分」を如何せん -

2014 年 7 月 13 日開催
本田 徹 先生

- ・厄介な自分の発生
社会との関係で… ～でなければならない自分
対人関係で… 好き・嫌い・好かれる・嫌われる をめぐる自分
自分自身との関係で… ～と思っている自分
- ・厄介な自分と付き合うには、厄介な自分を励ます言葉を持ち自己嫌悪量を減らす（自分及び他人から肯定される事が必要）。

本日のお飲み物

スイカのスムージー スイカ、トマト、ニンジン（4：2：1）とレモン汁（少）をミキサーにかけました。スイカに含まれるシトルリンはアミノ酸の一種であり、むくみ・冷え・美肌・疲労回復・筋肉増強・勢力増強・集中力記憶力向上の効果が期待される。

先生方、ありがとうございました。

PCサイト



みどりの風

NPO 法人 みどりの風 事務局

〒930-0143 富山市西金屋 6717 番地 くれは山荘保養館内

TEL：076-471-5597 FAX：076-471-5598 E-mail：info@midori-no-kaze.com

HP：http://www.midori-no-kaze.com/

携帯サイト（講座情報のみ）：http://k2.fc2.com/cgi-bin/hp.cgi/midorikouza/

携帯サイト



midori-kouza