

「みどりの風」と私

風が爽やかな今日この頃。私が、NPO みどりの風で活動し始め10年が経ちました。設立間もない10年前、10年ひと昔ともふた昔ともいわれますが、あの頃私は、とんがった感じでガツガツ仕事三昧の日々、一児の母であるにもかかわらず、子育てにもあまり力をいれているとはいえませんでした。それでもなんとか時間をやりくりして頑張っていたように思います。その娘も県外の大学に進学して3年、娘がいなくなり、存在の大きさには驚き、落胆した時期もありましたが、徐々に慣れ、他のことがどんどん私の中に入り込んできました。

ガツガツとんがった仕事も整理し、今は自分でいうのも変なのですが、地域に貢献できること、お金抜きで人に喜んでもらえる仕事（自己満足だと思いますが…）をし、夫や両親と過ごす時間も大切にするようになり、以前とは大違いの生活を送っています。地域の中で子どもを見守る役をいただき、子どもたちにはもちろん、学校の先生、地域の方々とのふれあいで心が癒させ、新たな学びもあり充実しているように感じます。

いろいろな活動の中でも特に大切なものが、NPO みどりの風です。私が私らしくいられるみどりの風。幸運にも私には、みどりの風という活動の舞台が用意され、くれは山荘という場所もあります。事務局として理事としてNPO みどりの風をさらにたくさんの人が集う場にしていきたいと思っています。

これからの10年間は、心と身体の健康・地域のつながりなどキーワードに栄養士であるけれども、食に限らず包括的な活動を行い、心地よい時間が誰もが送れるようサポートできる人になっていきたいと思っています。

2017年初夏 みどりの風理事兼事務局担当 温井孝子



☆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。

携帯サイト



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/>

みなさんにお知らせします

第101回 2017年1月15日開講 サンシップ

「心とからだを回復させ宇食べ方」

温井 孝子先生

悪天候の中たくさんの方にお越しいただき、ありがとうございました。

前半は、昨年12月に開催された「定期講座100回記念シンポジウム～健康・私に大事にしていることを語ろう～」のフロアからの意見について簡単にまとめたものに、コメントしながらお話をしました。

後半はストレスに強い生活習慣を食習慣中心に話し、まとめは自分自身にあった心地よい食べ方、周りとの良好な関係を築くことが心とからだを回復させる方法では提案。参加者の皆様とのディスカッションも行い、楽しいひと時となりました。

第103回 2017年3月26日開講

心と身体のリラクゼーション「動作法」

～体験を通して～ 惣元 成吉先生

様々な臨床結果のもと、心理療法のひとつとなった動作法。動作法とは身体を通しての（言葉も含め）コミュニケーション（やりとり）です。

今回は参加者皆様に体験していただき、不当な緊張を抜いて、心と気持ちの変容を実感していただきました。

私たち参加者も。日常生活場面の表情や行動においても他者との関わりなどの変容を期待し、「しなやかな心と身体つながり」をもっていきたいと願いながら…。



先生方、ありがとうございました。

第102回 2017年2月19日開講 サンシップ

「障害者差別解消法について」

今村 彰宏先生

昨年4月1日から「障害者差別解消法」がスタートしていますが、詳しい内容などご存知の方は少ないと思います。

この法律は、障害のある人もない人も、互いに、その人らしさを認め合いながら、共に生きる社会とつくることを目指しています。

今回はわかりやすくリーフレットを用い、教えていただきました。

参加された皆様も障害のある人ない人みんなが共にいきいきと輝く世の中にしたいたいと感じられたと思います。

第104回 2017年4月16日開講

「シリーズ：ケアのある暮らし5

地域の健康って何？

—コミュニティのあり方を考える—

立瀬 剛志先生

山荘の桜も散りはじめたあたたかい春の日、たくさんの方にお集まりいただきました。

コミュニティをうまく築けたら幸せで長生き、よい人間関係は健康をもつくる、地域の健康はそこで暮らす人の健康でもあったと。

千葉で起きた事件、容疑者逮捕（保護者会会長）がもたらした影響は大きく、参加された方々にも考えさせられることが多くあり活発な意見がでました。

みどりの風もひとつのコミュニティとして、今後発展することを願って…。

再度このテーマで集まりましょうと好評の回でした。

皆様のご意見もお待ちしております！