



2018年 8月 1日発行

NPO 日本タッチ・コミュニケーション協会
広報委員会編集 梅村寿美江・石田理恵子



NPO 日本タッチ・コミュニケーション協会の梅村です。
ハートフル通信 Vol.22 号をお届けいたします。
ご査収の程よろしくお願ひ申し上げます。

1. あんしんの場 (理事長 宇治木敏子)
2. タッチ♥ハートフル♥コラム(山内宥巖氏)
3. 9月、10月のプレミアム講演会
4. アンガーマネジメント講座
5. 井手ロヤヨイ先生の
「実践！プレゼンテーションワーク」
6. はるくんママのおでかけレポート
7. 協力団体のご紹介



あんしんの場



理事長 宇治木敏子

謹んで西日本豪雨の
お見舞いを申し上げます

この度の西日本を襲った豪雨被害では、多くの方の尊い命が奪われ、甚大な被害が各地に及びました。私の地元の天応でも、多くの方が被災され、今もその大きな爪痕に心が痛みます。

7月6日、「数十年に一度の災害が起こる危険性が迫っています。命を守る行動をとって下さい」というニュースの身に身を固めながら、私は夕方、広島から天応へ向いました。避難勧告の警告音が鳴るたびに、ドキドキしました。バケツをひっくり返したような雨の音が、今から51年前に私を引き戻しました。

昭和42年7月9日(日)その日は、妹の5歳の誕生会の日で、皆でお昼ご飯を食べようとしていたその時、突然、山が崩れて、恐ろしい土砂災害に襲われました。直前まで妹と手を繋いでいた私は、足の下の畳が波乗り

板のように浮きました。そして意識が戻って、初めて呼吸した時の感覚は、砂を吸っているといっても過言ではない程の空気で、息苦しさを覚えました。目を開けてもモノトーンの世界で、何も見えませんでした。目を凝らして見てみると、大きな岩や木の根っこがあたり一面を覆い、泥の世界でした。結局、私は救助され、妹は亡くなりました。

私は、この時、あらいよりのない力で不変のルールを知らされました。それは幼い妹さえも容赦なく、人は誰でも寿命があるという「生き物の定め」です。当時、小学4年生の私は、毎日が普通に繰り返されることは、決して当たり前のことではないんだ！と実感しました。そこから私の心の旅が始まったのです。

現在は、NPOの代表として、皆さまと共に赤ちゃんを支援するこのタッチの活動に携わっています。ここにこうして生きていられることを感謝し、そしてこれまで多くの方々に支えられたご恩に報いる為にも今、困っている方、支援が必要な方に、ご恩をお返ししたいと考えています。何かお役に立てることがありましたら、ぜひお声かけください。一日も早く、平穏な日々を取り戻せます様、お祈り申し上げます。どなた様も御身ご自愛ください。



特定非営利活動法人日本タッチ・コミュニケーション協会

〒730-0043 広島市中区富士見町 11-6 エソール広島 926号

TEL090-1331-6869 FAX082-240-5374(エソール広島)

Email : npojatc@msn.com

タッチ・コミュニケーション

検索

※総合受付※





タッチ♥ハートフル♥コラム



楽健法と楽健寺の天然酵母パンの話 山内 宥厳

楽健法を覚えるとは人は優しくなります。私たちが一人ひとり社会的存在ですが、生涯を通じて、個人の行動範囲は限られているものです。

誰もが自分の狭い行動範囲のなかで、ほぼ決まった顔ぶれの人と交わりながら毎日を生きていると言えます。

自宅から電車や車で学校や職場へ行き帰りにして他人と接しています。

ひとり住まいの人もいれば、数名の家族が共に暮らしている人もいますが、だれでも学校や職場で接する人の数はそんなに多くはないでしょう。どんな職業の人でも自分が個人的に接触して会話を交わしたり、まして楽健法を互いに出る人の数はごく少数です。

生涯を通して、同僚や友だちと言えるような人間関係は生涯を通してそれほど多くは持っていないのが普通です。

しかし私が、楽健法を広めようと始めてから約半世紀の経験から言えば、講習会を通じて知り合った人たちは、それまでの人間関係の有り様や他者の見方が変わってくることに気づきます。

楽健法は簡易な健康法であると同時に、誰もが優しいさをもった人間であることなど、いろいろなことに気づかせてくれるのです。

楽健寺の天然酵母パンも自分で作ってあればもの見方を変えてくれます。

ひとはそれしか知らなければ、それが最高と思うほかないのであって、ケミカルイーストを使ってパンを作っていることを、パン作りの当然の方法と思ってやっているひとは、いいパンを作るために、どんな粉を使うとか、いろいろな野菜を使ってみるとか、いろいろな工夫はされるようだが、パンのほんとうの意味は、醗酵による熟成のみが醸しだすのだということ

8月のプレミアム講演会

8/25 (土)

快適健康！ 足ふみ療法


講師 山内 宥厳 氏

会場 東区民文化センター

時間 9:30~12:30

参加費 一般 3,000 円

インドでも有名な楽健法の山内宥厳氏、直々の実践講座です。ぜひ体験して下さい！



を知らないのだから、せいぜい材料の持味の差ぐらいの味しか作りだせないのです。

これは文化というものがひとたび定着して、生活様式のなかに溶け込んでしまうと、それ以外の方法などは、忘れ去られてしまうので、古き良きものではなくて、悪しき新しきものが生活を支配していても、そのことに何の疑念も抱かなくなるのです。

パンを作るひとは多く、パンの作り方の本も沢山出版されているけれども、パンイーストそのものの質を問題にしたり、パンを醗酵食品と呼称しながら、実はインスタント醗酵であることのデメリットについて触れるひとはきわめて少ないのです。

そのパンがうまいか否かは、どんな材料を使ったかなどということよりもどのような醗酵をさせて作られているか、ということこそ、観察することが必要なんです。

インスタントイーストで作ったパンは、それがケミカルイーストであれ、市販の天然酵母のイーストであれ、品質は醗酵食品でなくて似たり寄ったりなのです。

後者の方が安全度が高いということは間違いないでしょうが、即席パンであるということは変わりません。完熟した醗酵食品としてのパンをぜひ自分で作りましょう。

10月と2月の講師が変更になっています

H30年度 ◆プレミアム講演会◆ 9月以降のご案内

9/29 (土)


交流を通して心が育つ
交流を通して問題解決

『やさしい人格適応論』

講師 川合 由美子 氏

日時 9月29日(土)
10:00~12:00

会場 合人社ウエンティひとまちプラザ



人材研修のエキスパートの川合由美子先生に、**コミュニケーションスキルをさらにバージョンアップ**できる人格適応論をやさしく講義して頂きます。


10/20 (土)

『簡単！ ストレスを上手に活用！ ストレスマネジメント』


講師 宇治木 敏子 氏


日時 10月20日(土)
10:00~12:00


会場 西区民文化センター





心に内在する不安感、疲労感をグループセラピーで癒します。**健康な心と身体で毎日を過ごすために、ぜひご活用ください。**

- 

11/23 (祝)
シーマ先生
- 

12/15 (土)
川上先生
- 

1月未定
宇田先生
- 

2/16 (土)
飯田先生
- 

3/16 (土)
飯田先生

★お楽しみに★

子育てのための アンガーマネジメント

会場:おいづるタワー



講師:棚多 里美氏

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会認定
アンガーマネジメントファシリテーター / アンガーマネジメントアドバイザー
アンガーマネジメントキッズインストラクタートレーナー
アンガーマネジメントティーンインストラクタートレーナー

時間 10:30~12:00

参加費 コース 5,000 円(3 回)

教材費 1,000 円

10/9
(火)

11/6
(火)

12/11
(火)

アンガーマネジメントとは?

○アンガーマネジメントは、1970 年代にアメリカで始まった、怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングです。怒りのメカニズムを学び、解決に向けたテクニックを実践することにより、職場・家庭・子育てなどで、怒りの感情をコントロールできるようになり、生きやすくなります。

○怒りはほかの感情と比べると強いエネルギーを持っていますので、怒りの感情に振り回されがちです。このため、つい怒りに任せた言動をして後悔したり、心がかき乱されるような思いをしてしまうことが多いのです。

人はなぜ「怒り」に振り回されるのでしょうか?

○怒りの原因は「だれか」? 「なにに」? ...いえいえ、怒りの正体は「私は〇〇すべきだと思う」という自分自身の「べき」で「怒る」を選んでいるのです。そう、あなたを怒らせているのは、あなたの外にあるのではなく“自分自身”の中にあるのです。

子育てのためのアンガーマネジメント

○「また子どもを怒ってしまった」「何度言ったらわかるの?」など子育て中はイライラすることが次から次へと湧いてきますよね。そして優しくなれない自分を責めたりしていませんか? アンガーマネジメントのテクニックを使って、湧いてくる怒りの感情を整理し、明るい方向に変えるヒントやテクニックによって子育てを楽しみましょう。

お出かけレポート!



今回は、屋内レジャーのご案内です♪
先日、家族で石内に新しくできた THE OUTLETS HIROSHIMA のほしかげシティのボーリングに家族で行ってきました! 家族で行くのも初めてですが、なんと、主人とも初ボーリング!! ちょっとしたイベントの気分です♪

ほしかげシティには、小さなスケートリンクもあり、子ども達が楽しそうな声をあげていました。暑い夏に涼しい屋内で♪
買い物でたら、ぜひ出かけてみてください♪
(はるくんママ)



★☆☆☆当法人の活動理念に賛同し、ご支援・ご協力頂いている企業・団体様をご紹介します☆☆☆☆

トータルスタジオフォセット

753 collection FOSSETTE STYLE

撮影好評受付中!!

フォセット 検索

24時間いつでも受付可能!

ネット予約がもっと簡単! 便利でおトク!!

Happy! ラストチャンス!!

3438 前撮り



学習サポート とびら

発達障がい、不登校、勉強が苦手なお子様の塾、家庭教師です。

子育て中の女性講師が、一人一人のお子様に最適な方法で学習をサポートします。

090-1355-6066

yanou@n.vodafone.ne.jp

五日市駅徒歩 5 分

(老岐)



小田動物病院



診察時間	月	火	水	木	金	土
9:00-12:00	●	●	●	●	●	●
15:00-18:30	●	●	●	●	●	※

※ 土曜日 17:30 まで

日曜・祝日は予約診療 ★前日までにご連絡ください

TEL: 082-843-3316

〒739-1734 広島市安佐北区口田 1-13-18

OTSUKA DENTAL CLINIC

あなたのライフスタイルにあわせた診療を...
大塚歯科 -あいりす- は平日は夜遅くまで、
日曜日も診療しております

〒730-0051 広島市中区大手町1-4-14 上田ビル1階
TEL: 082-243-5888 ★医院/診療案内⇒<http://大塚歯科.com>



子どもは社会の宝！



～広島県共同募金会・赤い羽根共同募金・社会課題解決プロジェクト～

本事業は、タッチの募金活動にご協力頂いた皆さまのお志で運営されています。
例：託児料が減免となります。(定員枠あり)

★好評受付中★ **実践！** 井手ロヤヨイ先生の

プレゼンテーションワーク



9月 8日(土)
10月 13日(土)
11月 17日(土)

他人にものを伝える、気持ちを伝える、言い難いことを伝える、助けを求める等
あなたは、周りの人たちに素直にプレゼンできていますか？

プレゼン上手は、**必要な時に、必要な助け**が得られます。

家庭、職場、様々なシチュエーションで活用できる
プレゼンテーションを学んでみませんか？

コース(3回分) 8,000円(単発 3,000円)



講座・イベント情報、セミナー風景は、タッチのHPでご覧ください！
タッチのHPは『タッチ・コミュニケーション』で **検索** して下さいね。



facebook
宇治木敏子で **検索** 下さい。



☆☆☆当法人の活動理念に賛同し、ご支援・ご協力頂いている企業・団体様をご紹介します☆☆☆☆

M's Home

『早く帰りたい』
そんな住まい創りをプロデュースします

株式会社
エムズホーム

〒733-0871
広島市西区高須2丁目11-1 ランドマーク高須1F
TEL: 082-208-4827 FAX: 082-208-4828
<https://www.m-s-home.jp/>



長崎堂



本島銘菓
バターケーキ

〒730-0037 広島市中区中町 3-24 TEL: 082-247-0769(代表)
営業時間: 9:00~15:30 ※売り切れ次第閉店 定休日: 日曜・祝日
詳しくはこちら ⇒ <http://nagasakido.net/>



きものみやび

ふりそで十八十色

新時代に伝えない日本の伝統「きもの」
浜原屋ならではの、こだわりの本格選染に
あなただけが創る輝く華やかさを一瞬に近づけます。

★振袖レンタル8万円(フルコース税込)★予約受付中！！
〒730-0035 広島市中区本通り 8-30
TEL: 082-247-5290 営業時間: 10:00~19:00
HP: <http://www.kimono-miyabi.co.jp/>

あそびから学びへ
未来へ広がる可能性



「やさしい子」「よくきく子」「がんばる子」を育てる。
中野ルンビニ幼稚園 附属 保育園

学校法人 放光学園
安芸区中野東2丁目33-13 (安芸中野駅下車徒歩約15分) TEL: 082-892-0855 (幼稚園) TEL: 082-892-4477 (保育園)
2歳児のための親子教室
毎週金曜日午後6時～7時30分
プレイルーム
キティランド