

いろどりくん

いろどり

第17号

発行日
平成29年11月28日

リカバリーカレッジたちかわ機関

表面：一般課程
裏面：スペッコ（専門課程）

11月の カレッジ

- マインドフルネス
- リカバリー入門③
- IPS③
- からだの健康
- Slow WRAP
- 終了式

【11/11 からだの健康（食事編）】

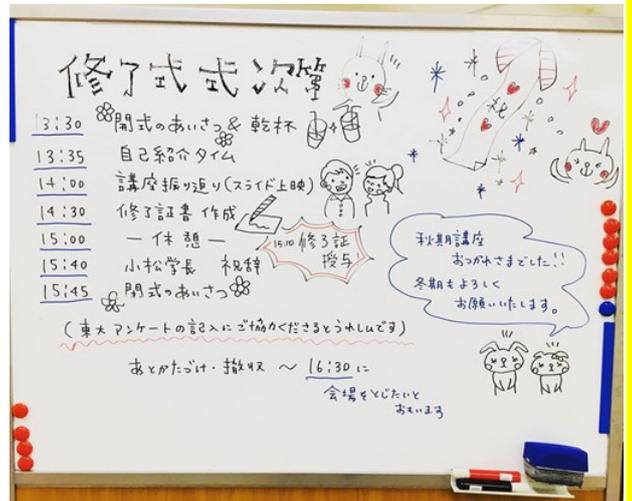
本日午前中は小松周子さん（東京大学大学院）の進行による「からだの健康（食事編）」の講座が行われました。講座前半は座学、後半はグループワークでしたが、前半から学生の皆さまよりたくさんのご意見が交わされたとても活気のある講座となりました。



「食事」はリカバリーカレッジたちかわではじめてのテーマだったと思いますが、座学では食事や栄養に関して、また食べることとこころの関係性について様々なことを小松さんより教えていただきました。その中でも「水分補給」のお話は学生の皆さまからもたくさんのご意見が上がりました。水を飲むことはからだやこころの調子を整えるためにとても大切とのこと。後半のグループワークでは「皆さんにとって心地よい食事を考えてみましょう」ということで、食事に関することについて学生の皆さまと自由にお話いただきました。「料理がつかれない環境でどうしたら野菜をたくさん食べることができるのか?」「からだやこころが元気なる食べ物?」「どうしたら手間をかけずに栄養の良い食事をとれるのか?」などなど日々の疑問や経験談についての活発なディスカッションとなりました。

【11/18 終了式】

この度ついに(やっと?)カレッジ秋期講座が終了式を迎えました。終了式には常連の方を中心に、11名の学生さんにお集まりいただきました。最初にあらためて他の方のことを知り合うために、学生さん同士ペアを組んでその方とご自身の共通点を3つ探して、みんなの前で紹介しあうという時間を設けました。



空気が和やかになったところで、秋季講座のようすの写真をスライドで眺めながらみんなで今期のカレッジのことを振り返りました。そして今日の目玉の「自分の終了証書をつくろう」に入ると、みなさんがカレッジの講座でのことに留まらず、ご自身の生活に根差した学びやライフイベント、日常で楽しかったことなどを交えながら終了証をつくってくださり、その終了証を小松学長に読んでいただき、授与式をおこないました。そしてその後、恒例の小松学長からの祝辞をいただいて、あたたかい雰囲気のまま終了式が幕を閉じました。みなさん、今期もたくさんのご参加・応援の声・あたたかいサポートなどをありがとうございました。

11月のすぺいろ

□11月2日(木)

【浅草散策】

※以下参照

□11月23日(木)

【天田さん歓迎会】

※新しいスタッフ(天田春香)の歓迎会を行いました

【11/2

浅草散策】

本日のすぺいろは外出プログラムとして、浅草に行って参りましたー！ いつもは祝日に外出することが多いのですが、祝日の浅草は混んでいるだろうということで1日先駆け

お出かけしました！ 実際、今日でもなかなか混んでたので、明日にしなくて正解でしたね。まず最初は「仲見世」で食べ歩き。そのまま浅草寺でお参りしました。個人的にはメロンパンが特に美味しかったです。

その後は皆さんの希望もあり、花やしきを堪能しました。

そんな充実した1日は、観光地で人が多かったこともあって、疲れはありますが、とても健康的な疲れの溜まり方だなあと感じます。



【スペシャルコラム

すぺいろに通って良い変化】

ペンネーム「海の青りんごティー」さんから、すぺいろを利用した感想を頂きました。

すぺいろに通って、自分一人じゃないと思えました。今まで当事者の方とお話する機会がなかったので、「うん。うん。わかるー。」という共感が沢山あって、すごく安心しました。当事者同士だと安心して、話ができます。「あーたぶん言っても分かってもらえないだろうなー」と普段思っていることでも勇気を出して話してみようと話せてしまうので、カウンセリングを受けているかのようなスッキリ感があります。そして、今まで足りてなくて欲しかったものは「共感」や「話を聴いてくれる」という事だったと気が付けました。自分の不足しているものが明確になると、対処の仕方や、工夫の仕方が考えられるので、これから先もう少し楽に生きられたらいいなあと思えます。そして、すぺいろに通い出したことにより、生活のリズムが整いました。子育て、家事のみに追われてばかりだと、私はリズムが作りづらいので、思い切って子供とはなれてすぺいろに来て、学び、しゃべり帰宅をすると疲れてバタンキューで2時間位動けない時もありましたが、その後の家事、育児が頑張れます。なぜか身体が動く動く。きっとすぺいろ効果ですね。興味のある講座も盛りだくさん。WRAP(元気回復行動プラン)、タイトルだけでワクワクしますよね！マインドフルネス、昔から聞いたことがあって興味があってやっと出会えました。「いまここと向き合う」ことの大切さ。身に沁みますねー。ゆっくり静かに流れる感じが好きです。そして、3色パステルアート。SNSなどでよく見かけては「やってるなー」ち思っていたら、まさかの出会い。講座を受けてからハマリ、次の日にパステルを購入。ふんわり、やんわり優しい色合いで描く世界がたまりません。とすぺいろでこれからも沢山学んで楽しんでいきます。すぺいろのみなさん、夫、息子たちに感謝です。

すぺいでみいろ (すぺいろは国分寺のカフェ<でみcafe>さんとコラボしています)

でみCafeの寒い冬にぴったりのメニューをご紹介します。

今回は「こだわり豆腐と手前味噌のスープ」です。こだわり豆腐はまいどおなじみ「星野屋豆腐店」のお豆腐を使用。

手前味噌は文字通り、今年の2月頃に習いながら作ったお味噌です。

とってもまろやかに仕上がっており、こだわり豆腐との相性はばっちり。

ことごと煮た国分寺のお野菜「こくベジ」も「ふんだん」にはいっています。

ぜひ、一度お試しくださいませ。



でみcafeのご案内

住所：〒185-0012 東京都国分寺市本町3-14-1

営業時間：11～18時(月・火曜日定休)

連絡先：080(5403)4106