

# Healinglights

先月もお伝えしましたが、病院訪問が始まり11月28日に第2回目の訪問へ行ってきました。メンバーも想定外の人数で6名参加しました。

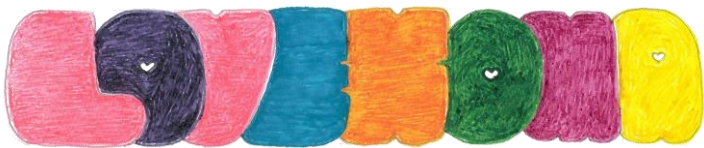
病棟の皆様はHealingliの訪問を楽しみにしていたようで、「今度いつ来るのか」という話が上がり、普段OTなどに参加しない人も参加してくれたり、廊下の遠い所にて歌を口ずさんでいる人もいました。

「今度いつ来るか」という言葉を聴いて、思い出したのが被災地で活動を行った時の住民の声です。被災地の方々も私たちが訪問することをとても楽しみにされていたようです。

被災地と病棟のちょっと似ているところは、自由に主体的に何かを行うことが環境的に制限されてしまうということでしょうか。Healinglightsを楽しみにしてくれることは、とてもうれしいですが、それはそれとして、世の中には楽しいことが本当に沢山あります。そんな楽しみが、病棟や被災地あるいは、過疎地域、加齢などによって選択が制限されているということがあるのかもしれない。たくさんの楽しみを選択肢がある中でHealinglightsを選んでくれるとすれば、これほどうれしいことはありません。

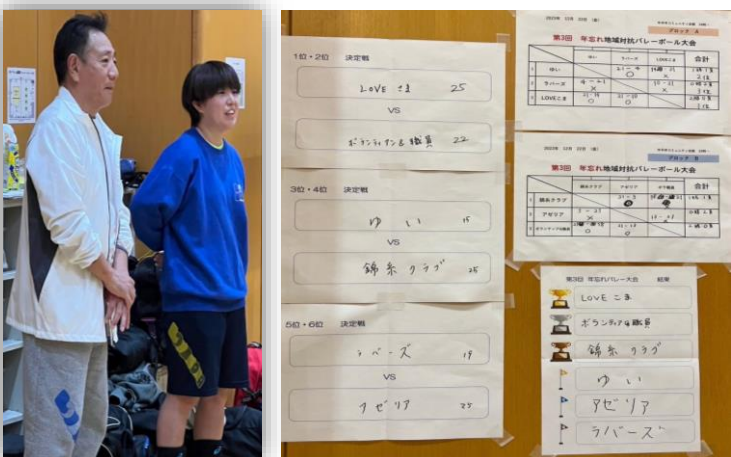
# エドこまにあ

今月のあとろえは「板に描く」です。細長い板に、自分の好きなものを書いていきます。普段から描くことがないので、下書きを書くにも板の凸凹に鉛筆が持っていけたり、筆圧が一定にならなかつたりと苦戦していました。これからアクリル絵の具で色付けをっていきます。額に入れる作品とは違う重厚感が出て、看板や表札のようになるのでしょうか？板のようになるのでしょうか？仕上がりが楽しみです。



今回は12月22日に行われた「年忘れバレーボール大会」を開催したので、この事を揚げさせていただきます。今年は例年よりも参加して下さったチームが多く、当法人から4チームと錦糸町のママさんバレーボールチーム、荒川区の事業所の方々が参加して下さいました。6チームと盛大なものだったので、とてもにぎやかな試合の数々となり、皆が各々力を出し切った大会となりました。とても価値ある年末の最後の試合が出来たように感じますね。

来年も更なる活躍すると思いますので、応援や見守り、宜しくお願いします！



今回のセルフヘルプは、ストレス発散法第2弾を紹介いたします。広報部のKさんとYさんにインタビューして、日頃どうやって発散しているかを伝えたいと思います。

まずはKさんの場合は幾つかある中で3つの発散法をお聞きしました。1つ目は気分転換に外出する。2つ目はバレーボールを無我夢中に取り組み。3つ目は偉大なる自然に癒される。この3つが主な発散方法で何かに行き詰った時に行っています。これらは全て悩んだりした時に他に意識を向けて、リフレッシュしたい時に行っているそうです。

続いて、Yさんは具体的に3つの発散法方をお聞きしました。1つ目は好きな匂いがかぐ事で、香水・アロマオイル・お香を使っています。外出時に気持ちがブルーになった時でも、気分を少しでも上げられるように鞆に忍ばせています。2つ目は習い事の茶道のお稽古をしてる時で心が無心になり穏やかになります。3つ目は、体を動かす事です。ダーツ、バレーボール、スイミング、サイクリング、散歩などをして心をリフレッシュしているそうです。

Kさん、Yさんご協力ありがとうございました。皆さんはどんな方法でストレスを発散していますか？良かったら今度聞かせてくださいね。