

東日本大震災 被災者支援ボランティアセンターなごや

名古屋って、あったかくて
いいまちだなあ。

寄り添い、ゆっくりと、
でも全力で応援します。



お知らせ

平成 23 年 9 月 1 日発行

今後も名古屋市内に避難されてきた方に役立つ情報をお伝えしたく、「ニュース」を発行予定です。ぜひご意見・ご感想をお寄せください。

発行：東日本大震災被災者支援ボランティアセンターなごや
〒462-8558 名古屋市北区清水4-1 7-1
総合社会福祉会館5階 福祉のひろば
TEL 070-5029-9270 <http://www.shienvc-nagoya.jp>

■緊張した心を解きほぐすリラクゼーション法

不安や緊張が続き、お体がお疲れになっていませんか。そんなとき体から心から働きかけてこころの緊張を解きほぐすリラクゼーション法が有効です。今回はその方法のうちの1つを紹介いたします。

① 準備 落ち着ける環境ならどこでもOK

必要なものは背筋を伸ばして座れるイスだけ。
ベルト、メガネや腕時計などからだを締めつけるものは外す。

② イスに座って目を閉じる

イスに腰掛けて首筋、背筋をまっすぐ伸ばし、軽く目をつぶり、両腕を脇にたらす。
両足は投げ出すように前方へ伸ばす。

③ 全身に力を入れ、一気に力を抜く

こぶしを握って、全身に力を入れ、数秒間緊張。その後、一気にパッと力を抜くと、全身にだらんとする。
(脱力感が得られます。これがリラクゼーションです)

④ あたまの中をからっぽにしてリラックス

自然な鼻呼吸をこころがけ、息を吐き終えるたびに「ふーっ」と心のなかで繰り返す。
以上を1回につき約5分続ける。
(十分にリラックスすると手足の先端がふくれる感じやしびれる感じや、温かく感じる場合があります。
深いリラクゼーションが得られたかどうかは気にせず、自然にリラクゼーションが得られるのを待ちましょう)

⑤ 消去動作…

(終わったら、意識を現実の生活に戻すために「取消動作」を必ず行いましょう)
目をつぶったまま、こぶしを握り、両腕を胸に引き寄せて、そして勢いよく前に伸ばしながら手を開く。これを3回繰り返し、深呼吸して目を開ける。

いかがでしたか。

この方法は医学的にもその効果が実証されているそうです。ぜひお試しください。



出典:井上令一『揺れる心支える心～災害時の効果的な心的支援実現のために～』(株)フィスメック

ホラcolumn



洋服タンスの提供について

港区にある東亜合成(株)さんより、洋服タンスの提供がありました。
リサイクル品ではありますが、状態は良いものです。おおよそのサイズは、高さ 175 cm、幅 59 cm、奥行き 58 cmです。ご希望の方は本センターに 9 月 9 日(金)までにお電話でご連絡ください(先着 5 名様)。
なお、ボランティアによる配送になりますので、お届けまでにお時間を要する場合があります。ご了承ください。



★耳よりイベント情報 <9月>

上記及び裏面のとおりです。【お問い合わせ】会場までの行き方などはお気軽にセンターまでご連絡ください。

☆このお知らせを作成するにあたり、「まちの達人」の皆さんにご協力いただいています☆

○寺子屋NIT!! 名工大の学生が勉強のお手伝いをします。

日 時:9月10日(土) ①10:30~12:00、②13:00~15:00、③15:00~17:00

場 所:国立名古屋工業大学 23号館 2321教室と2323教室 (昭和区御器所町)

対 象:小・中・高校生 30名程度

※教材は用意しませんので宿題や課題等をご持参ください。保護者同伴も可。

申込先:名古屋工業大学公認同好会名工大ボランティア団体 担当:平野 090-9188-5892

○ふるさと全国県人会まつり

同郷出身者でつくる東海地方の「県人会」が37団体集まり、特産品の販売や 郷土芸能の披露などでふるさとの魅力をPRします。岩手、宮城、福島県の県人会をはじめ、各県人会がご来場をお待ちしています。入場無料。

日 時:9月10日(土)、11日(日)10:00~18:00

場 所:久屋大通公園・久屋広場(中区栄3丁目65 地下鉄名城線・矢場町駅5番出口すぐ)

主 催:全国県人会東海地区連絡協議会、読売新聞社

連絡先:読売新聞中部支社事業課 (052)211-0083

○名古屋を歩こう。名古屋を体験しよう。

喫茶店でのモーニングメニュー体験、東山動物園での楽しいレクリエーションなどの楽しい企画が盛りだくさん。

日 時:9月17日(土) 9:30~15:30 場 所:東山動物園など

対 象:4歳~小学生 8名(先着順)

※保護者の方が同伴希望する場合、自己負担1,850円になります。

申込先:南山大学人間関係ゼミ 担当:笠原 090-9357-2077

○Let's Cookずんだ餅&交流会

ずんだ餅を一緒に作りませんか?東北地方でおなじみのずんだ餅を、愛知の学生と一緒に作って楽しく交流しませんか?お子さんと一緒に遊びに来てください。

日 時:9月19日(祝) 10:00~15:00

場 所:ナゴヤハウジングセンター半田会場 ホール(半田市榎下町7) ※名古屋市外でのイベントです。

企画運営:日本福祉大学災害ボランティアセンター愛知県受入プロジェクト

連絡先:ほんだまちづくりひろば(半田市社会福祉協議会) 0569-32-3440

※ずんだ餅づくりの協力者も募集しています。ご協力いただける方は9月12日までお声かけください。

○女性のための「ほっとスペース」

今回「ヨガでからだをリラックス」。交流会終了後、女性弁護士による法律相談もあります。

日 時:9月29日(木) 13:30~15:30

場 所:名古屋市男女平等参画推進センターつながれっとなごや(NAGOYA)(中区千代田5-18-24)

申込先:名古屋市総務局男女平等参画推進室 052-972-2234

○2011 芸協らくご 「大須寄席」

日時:9月23日(祝)~25日(日)

昼の部:12時30分~、夜の部:17時~

場所:大須演芸場(中区大須2-19-39)

★三笑亭笑三さんや三遊亭笑遊さんなど多数出演!

チケットをご希望される方は、本センターまでお申し込みください。

詳しくは、今回の定期便に同封されているチラシをご覧ください。

先着100名様
をご招待