

OSK KHJ岡山きびの会

平成12年9月20日 第3種郵便物認可(毎月25日発行)

平成28年3月18日 OSK増刊通巻406号

<http://kibinokai.ciao.jp> 「メッセージ・21」

第150号(平成28年3月)



『KHJ岡山きびの会』のご案内

2015年度 年会費 正会員 6000円 賛助会員 3000円

月例会参加費 正会員 500円 正会員以外の方 1000円

郵便振込先 01380-6-77803 KHJ岡山きびの会

※ご入会・ご寄付は随時受け付けております。

連絡先 会長 榎谷 富子 〒702-8002 岡山市南区福成1-128-4 【電話】090-2094-9589

居場所 岡山市北区表町1丁目4-64 上之町ビル4階(市電・城下電停すぐ、アーケードに隣接)
月・水・土曜：午前11～午後4時、金曜：午後1時～6時(詳しくは巻末をご覧ください)

「KHJ 岡山きびの会」の願い

不登校・ひきこもりの子どものことで悩んでいる親どうしが情報を交換し、親の気持ちが癒され、元気づけられ、「この子がいてくれて本当に良かった」と心から思えるようになることを目指します。そして本人たちが自分の意思と選択と決定において生き生きとして社会参加できるようになることを支援します。

グループでの話し合いの約束

- ここでの話はここだけのことにしましょう。
- 相手の話は受容しながら聴きましょう。
- 非難・批判はしないようにしましょう。
- 長く会に参加している人は新しい人に手をさしのべましょう。

<3月例会のお知らせ>

日 時 平成 28 年 3 月 13 日（第 2 日曜日）午後 1:30～4:30
場 所 きらめきプラザ 2 階 ゆうあいセンター 大会議室
岡山市北区南方 2 丁目 13-1 電話：0 8 6 - 2 3 1 - 0 5 3 2
内 容 ● 演題 岡山市におけるひきこもり支援の取り組みと今後の方針
講師 岡山市こころの健康センター 支援係長 土器悦子 様
社会福祉法人あすなろ福祉会 大平由紀 様
● ひきこもり相談会（役員による来談者へのオリエンテーション）
参加費 正会員 500 円 正会員以外の方 1,000 円

<4月例会のお知らせ>

日 時 平成 28 年 3 月 13 日（第 2 日曜日）午後 1:30～4:30
場 所 きらめきプラザ 2 階 ゆうあいセンター 大会議室
岡山市北区南方 2 丁目 13-1 電話：0 8 6 - 2 3 1 - 0 5 3 2
内 容 ● 2016 年度総会 15 年度活動報告、16 年度活動方針、役員改選
● 演題 新しい自分づくりを目指して
講師 NPO 法人日本教育カウンセラー
上級カウンセラー 松田 勝先生
● ひきこもり相談会（役員による来談者へのオリエンテーション）
参加費 正会員 500 円 正会員以外の方 1,000 円

自然食と簡単整体講座

大阪府療術師会会員 大塚桂子 さん

はじめに

皆さんこんにちは。私は大阪府療術師会会員の大塚です。今は、体調不良の方やメンテナンスの方の施術を行っています。それと、自分の体は自分で治す(自力更生)を目指して、『自分でできるやさしい整体講座』を開いています。今からでも遅くない、自分の体に違和感が出た時がチャンスということで始めました。そもそも私がこの世界に入ったのは、自分の体調の不安や子供の発育上の不安からでした。簡単にその経過をお知らせします。

1. 最初の不安 2. 転居 3. 結婚 4. 出産 5. 仕事に復帰 6. 食べ物についての勉強会 7. 子どもと自然食

しかし子供たちには白ごはんではなく玄米、おやつはみんなが食べているものを食べさせてもらえないで手づくりとさびしい思いもさせていました。兄にはそのうちに問題が出てくるぞとも言われながらも続けていました。気が付いたら主人が胃薬を飲まなくなっていました。兄に言われた時はすでに問題があったのです。一番上の子には、もともと離乳食をうまく食べてもらえず、ベビーフード中心でした。そういう中でいきなり食事が変わって、喜んで食べてもらえるものがほとんどなかったのです。お腹がすくと仕方なく食べたが食事のことを思い出すとつらく、いつもお腹がすいていたそうです。”喜んで食べてくれる食事を提供できていたら、つらい思いをしているのをゆっくり聞いてあげていたなら・・・”と思うけれど、そんな余裕もなかったら作っては食べさせていました。食べるもので心や体が左右されると思います。後悔ばかりです。幸いあとの二人はおいしくないとかぶつぶつ言いながらも普通に食べてくれていました。今は大人になり3人とも食のことに気を付けてくれています。上の二人は白米や雑穀入り米だけど下の子は玄米を食べています。

8. 子どもの視力の問題と大活道との出会い

小学校入学前健康診断で、2人目の子は視力が少し悪いと言われたが、まだこれから良くなるだろうと思いそのままにしていました。しかし2年の検査では前より悪くなっていました。生まれてすぐ黄疸になったこともあり心配になって、温灸療法(フレッシャー)をしている先生を訪ねました。“このままだと中学校に上がる頃には腰が立たなくなるよ”と言われそれから通うようになりました。そのうち”お母さんがしてあげたらいいね”、と言われ、フレッシャーを買って時々してあげていました。いいなと思い、いつも行く自然食品店の方に買い物ついでに話をしたら、それもいいと思うのだけど電気も、何もいらぬ素手で治すことができる方法があるよと言われた。そんな話を聞いたので息子を連れて先生が来られる日に行った。そこで息子は”頭の歪みがあるので噛み合わせにも問題があると思うが、今から手当てをしなくても食事をきちんと正していればいいでしょう”と言われた。それからは、息子を診てもらいより、私もそんな勉強をしようと思い、仲間に入りました。(29年前)。

9. 生理痛の同僚の痛みを止めた

月に1回の勉強会で、3回目が終わったところでしたが、若い同僚の先生が生理痛でうずくまっていたとき、大胆にも”私が治してあげる”と言って畳のある部屋へ行きました。まさかと言いながら他の同僚の先生が見に来られました。そこで30分ほど習ったばかりの手当法をいろいろ説明しながら手当をしたら、本当に痛みが止まり、そこからの授業ができるようになりました。私としては初めての経験だったので、まだ少ししか習っていない私のようなものでも、治すことができるのだという自信になりました。それ以後私は、授業中のねんざ、突き指などのとき少し楽にしてあげるといいながら手当をしてあげていました。子供は楽になるとすぐ運動を始めます。子供だけでなく同僚にも手当をしていました。

10. これを退職後の仕事に

転勤した先でも声をかけて肩こりの人、腹痛、腰痛、頭痛の人など色々な同僚の手当をしました。またクラブ活動で健康クラブを作って子供に手当法を教えたこともあり。そうしているうちに、退職したら手当を仕事にしてもいいなと思うようになり、ついに退職2年前大阪の療術学校に通い(土・日)3年後に療術師としての認定をもらい開業しました。学校に行こうかどうしようかと迷った時に背中を押してくれたのは一番上の娘でした。

11. 自分の体は自分で責任を持つ

手当をしながらいろいろ勉強をさせてもらっています。また話もさせてもらっています。その中で、自分の体は自分

でしか治せない、私ができることはそのお手伝いをするだけです。たとえば身体は毎日食べるものからできています。食べ物に問題があれば何らかの形で身体に出てきます。またいくら体にいいものを食べても体を動かさないとなかなか身につけません。それに休養、当たり前だと思えることが出来ていない人が増えてきています。睡眠一つとっても課題があります。身体に違和感があって来てくださるので、お話をしている中で気が付いたことを言うことにしています。できれば病気になる前に身体に何らかの違和感が出てきたら、不安に思わないで、生活に気を付けなさいよという自分に対する警鐘だと思って、一つ一つ克服していけたらと思います。そういう方法をお互いに共有できたらいいなと思い講座を開きました。講座を開くにあたっては、資料を持って交渉したり案内のチラシを出したりしなければならぬのだけど、その辺の資料作りやチラシづくりは娘がしてくれました。

12. ～自分でできる! やさしい整体講座～

ここでは、いろんな身体のトラブルは姿勢に出てきている。という考えで正しい姿勢になるための運動や手当法を勉強しています。来られている方は腰痛、正座ができない、肩こりがひどい、足がよく攣(つ)る、偏頭痛など、いろいろ違和感を持ってこられています。みんなで身体の芯を整える体操(正中軸強化体操)をして体の歪みを少しずつ直していきます。また重心側の手当てをソフトタッチですること歪みを直していきます。すぐにはできないけれど、繰り返して運動をすることにより痛みが少しずつ和らいできたとか、今はよくなったという方もおられます。うれしいことは、この私の活動を支えてくれていた娘が、今は例会でアシスタントとして一緒に参加できていることです。最初はもちろん私だけでしたが、次は受付だけ、そのうちに中に入り教えてあげられるようになりました。こういう活動を通して少しでもできることを増やしてくれたらいいなと思っています。

13. 私の気を付けている自然食について(何をどう食べたらいいのか)

*歯の数と食べ物・・・32本中20本は臼歯、8本は門歯、4本が犬歯なので、穀物、菜食(野菜海藻など)、動物性(肉魚など)の割合は5対3対1に近づける。

*よく噛んでゆっくり食べる・・・よく噛んで食べると唾液がしっかり出て消化吸収を助けるなど胃腸にやさしいし食べ過ぎないで済む。

*一物全体・・・葉や皮等捨てられるものにこそ栄養がある(大根、ゴボウ、ニンジン、蓮根等)。まるごと頂く。

*旬のものを食べる・・・一番栄養があり美味しい。また値段も安いので求めやすい。

*身土不二・・・住んでいる地域でできたもの、とれたものを食べると体にいい(同じ空気、水で影響し合う)

*できるだけ農薬、化学肥料、食品添加物の入っていないものを食べる。

*美味しくありがたくいただく・・・どんな食事でも食べられることに感謝していただく。

14. 生活習慣で気を付けていること

睡眠・・・一番体にいいと言われている睡眠のゴールデンタイムはPM10時～AM2時です。できるだけ早く休んでこの間はぐっすり寝ようと思っています。しかしどうしても遅くなりがちなので、いくら遅く寝ても同じ時間に起きて朝日を浴びるようにしています。

運動・・・運動をして体に負荷をかけることで食べたものが血になり肉になると思い、やり過ぎは体を壊すけれど適度な運動は続けています。起床時の体操と散歩、週一回の太極拳と卓球、

姿勢と歪み・・・動いている時より座っているときの重心のかけ方に気を付けています。腰骨を立てて骨盤を締めるようにしています。椅子に座るときはできれば後ろにもたれないで膝をそろえ、足を組まない。立っている時は肛門を締め内足にも力が入るようにし、顎を引いてお腹を締め背筋を伸ばすように気を付けています。

15. 実習・・・正中軸強化体操(体を支える筋肉を鍛えることで歪みを整えたり、痛みを軽減したりして正しい姿勢ができるようにする体操) *呼吸法(胸腹呼吸、合掌呼吸)、*腕立て伏せ、*肩まわし、*スクワット、をしました。

アキレス腱の伸縮(デモンストレーションのみ)

16. 自己手当法・・・足首回し、手首回し

(1～6は編集の都合上割愛させていただきました。率直な自己反省は大変感動的でした。これから月に1回、上之町の居場所で整体の実習の指導をして頂けることになりました。体を元気にして私たちの困難を乗り切ってください!!)

お知らせ掲示板

KHJ親の会名称が変わりました。

2015年12月1日よりNPO法人全国ひきこもりKHJ親の会(家族会連合会)が、特定非営利活動法人KHJ全国ひきこもり家族会連合会に名称が変わりました。

今後とも広く、親、本人、きょうだい、支援者を含めた、ひきこもり当事者団体として活動していきます。

NPO法人津山・きびの会

トトロの家(0868-23-0028)の住所
〒708-0863 津山市小桁137-2

3月31日(木)11時より「カタクリの花を愛でる会」をしたいと思っています。津山市小桁の山にはカタクリの花の咲く所があります。町内の人々と愛でる会をして親睦を深めたいと思っています。トトロの家の家主の矢山有作さんも大変気にしていますので、地域との連携には絶好の機会です。

健康教室始まりました

2月14日例会講演者の大塚佳子さんが先生で、2月28日の五名の出席で行われました。

これからは月一回、第三木曜日に開かれます。皆様体に良いことをいたしましょう。

場所：居場所にて

日時：第三木曜日 11時～4時

当事者学級 吉備AU会にお越しください。

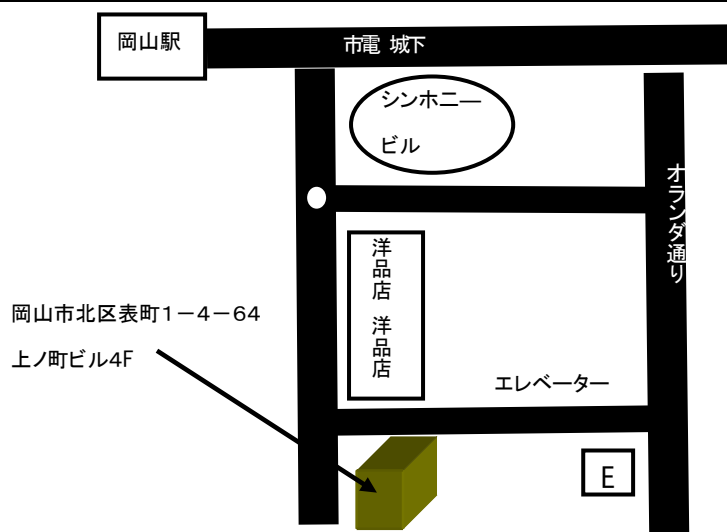
第四日曜日に居場所にて開催しています

きびの会 居場所・行事カレンダー

3月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 居場所	3	4 居場所	5 父親学級 居場所
6 休日	7 居場所	8	9 居場所	10	11 居場所	12 家族教室 居場所
13 定例会	14 居場所	15	16 P C教室 居場所	17 健康教室	18 役員会 居場所	19 松田先生 居場所
20 休日	21 振替休日	22	23 母親学級 居場所	24	25 居場所	26 若者学級 居場所
27 当事者学級	28 居場所	29	30 居場所	31		

きびの会 居場所 地図



家族教室 (原則)第2土曜日 午後1時半～4時 指導:西紀子さん

松田相談日 (原則)第3土曜日 午前9時～午後6時 指導:松田勝カウンセラー

ご予約:中西 電話 090-9500-9618 または 086-955-2857

料金:会員は1時間3,000円 ※定員8名とさせていただきます

母親学級 (原則)第4水曜日 午後1時半～4時

父親学級 (原則)第1土曜日 午後1時半～4時

若者学級 (原則)第4土曜日 午後1時半～4時 当事者学級 (原則)最終日曜日 午後1時半～6時

健康教室 (原則)第3木曜日 午前11時～4時 指導:大塚佳子さん

パソコン教室 (原則)第3水曜日 午後3時～5時 お問い合わせ:花谷 電話 080-1908-3861

平成12年9月20日 第3種郵便物認可 (毎月25日行) 平成28年3月18日発行 O S K 増刊通巻406号

発行所 岡山障害者団体定期刊行物協会 702-8025 岡山県岡山市南区内尾 739-1 綾部小百合 (TEL 086-263-7537)

無断での掲載、転写は禁じます。(定価100円は会費に含まれています)