

11月14日
千葉市

「準講師取得のためのセミナー」 が健寿にて行われました (受講者3名)

レポート・感想
辻本明子

準講師になると？

「一般の方々に体験セミナーの実施」及び「ボランティア会員の育成」をすることが出来ます。



ボランティア会員とは？

三井と女子式温熱療法の基本知識及び基本施術法を取得して、「金銭の授受が発生しない温熱療法を家族や友人にする」ことができます。

セミナーの講義と実践

三井とめ女子式温熱療法概論の13項目の理解は大切です。噛み砕いた、自分の言葉で説明する、ということをしました。

3人ひと組になり、役割を分担して行いました。

- ① 準講師 (施術をチェックする人)
- ② ボランティア会員 (施術をする人)
- ③ 施術を受ける人



ポイント!

- ・温熱器の持ち方の基本、体重移動のさせ方、圧のかけ方に加え、体の位置、手の位置を確認しました。温めながら冷えた部分の刺激をします。
- ・患者さんが安心して温熱療法を受けられるように、声をかけたり、熱の入り具合を確認するために、手ぬぐいをはいで、皮膚の色を見ることは大切です。
- ・長い温熱は疲れる場合があるから、1時間に止めることも大切です。

体験談

講習の最終日、なんとか大学時代の友人おおちゃんを台になってもらうことができました。ボランティア療法師になろうと思ったきっかけはおおちゃん、彼女に暖かい温熱の力でほっとさせてあげたいと思ったからでした。私も、温熱療法のおかげで、神経痛と胃炎が和らいだ経験があります。仕事、介護に加え病気をもち忙しいおおちゃんに、温熱を体験してもらえて嬉しい限りです。
(高橋加奈子)

乳がんを2度発症しています。低体温で、下半身がいつも冷えています。温熱のおかげで身も心もポカポカ。こんな健康法があるのですね。癒された良い時間でした。これからは、身体を温める意識を持ちたいです。その日は、ぐっすりよく眠れました。
(大竹洋子)

ボランティア療法師候補の高橋加奈子さんが最終の講習日に“是非温熱体験を受けて欲しい”という友人を連れて我が家の治療室に来られました。
(辻本明子)



感想

受講者(長谷川豊子、中野稚子、辻本明子)の3名は、基本に戻り、多くのことを改めて学びました。ひとりでも多くの温熱ファンを増やす手助けができることを嬉しく思います。やりがいを感じるとともに、その責任を自覚しました。

レポート
辻本・狩野

12月16日
千葉市

「梅の花」で忘年会が開催されました

新型コロナウイルスが落ちついていた昨年12月に、忘年会が開かれました。久しぶりでしたが、各地から16名の方が集まり、賑やかに始まりました。まずは集まったひとりひとりが、「今年のトピックス」を報告しました。現役の看護士さんもいらしたので、やはりコロナのお話に興味があるようでした。そんなコロナ禍で皆さん模索しながらも、熱心に活動されているようです。短い時間ではありましたが、和やかな時間となり、再会を約束して無事お開きとなりました。次回は安心してたくさんの方が集まれることを願っています。ありがとうございました。



On-netsu Recipe vol.4

カンドと ■に収録!

イヌメレシピを紹介

(レシピ: 西澤真由美)

カリフラワーのサブジ ～ 香りを出し、身体を温めてくれる

【材料】

カリフラワー (小房に分ける) 中 1/2 個 (300g)
クミンシード 小さじ 1/2
なたね油 大さじ 2
(調合スパイス)
ターメリック小さじ 1/3
コリアンダー 小さじ 1
レッドペパー 小さじ 1/4
塩 小さじ 1/4
ガラムマサラ 小さじ 1/4



【作り方】

- ① フライパンに油とクミンシードを入れる。クミンシードをパチパチとはじけさせて、香りがしてきたらカリフラワーを入れて炒める。
- ② 調合スパイスをふり入れ、スパイスが均一に馴染むように混ぜる。
- ③ ふたをしてごく弱火でカリフラワーが柔らかくなるまで火を通す。
- ④ 仕上げにガラムマサラを加えて混ぜる。

※インド料理家 香取薫先生のレシピを参照。
※調合スパイスは、タッパーに何回分か調合して作って保存しておくように 使えて便利。
※応用編 人参とジャガイモ、キャベツとひよこ豆などの組み合わせも OK。

赤かぶの出汁醤油漬け

【作り方】

- ① 赤かぶを薄くスライス
- ② 赤かぶが固い場合は塩で揉み 30 分くらい置き、しんなりとさせる。赤かぶが柔らかい場合は塩はしなくて良い。
※味見して薄いようなら塩こしょうで調整。
- ③ ビニール袋にだし汁と醤油少々を入れて、全体が混ざるように揉んで置く。



ごぼうのクミン炒め

【材料】

A
ごぼう 1/4 本 斜めにスライス
粉チーズ 大さじ2~3
塩 少々
小麦粉 大さじ 2
パセリ 少々
クミンシード 小さじ 1/2
.....
なたね油 または オリーブオイル
大さじ2~3、塩、胡椒



【作り方】

- ① 材料をビニール袋に入れてよくふる。
 - ② フライパンに油とクミンシードを入れクミンシードがパチパチとはじけてきたら A を入れて炒める。
- ※味見して薄いようなら塩こしょうで調整。

クミンの
特徴と効用

クミンはインドで歴史のとても古いスパイスです。強い香りの中にシャープな辛味やわずかな甘味を持ち単独で使ってもよし、他のスパイスとの相性も抜群。そのため、調合スパイスにも良く使われます。特に、コリアンダーとの相性は最高で、インドでは様々な料理にペアで使われます。このように、料理に素晴らしい味や香りを与えることはもちろんですが薬用効果も高く、食欲を増進し消化を促進する働きが大きい。また、胃もたれしない健胃作用と腸に溜まったガスを排出させ駆風(くふう)作用は最も減塩効果、強壮効果も大切な役割です。

Yae & Akiko
映画と音楽の窓
おススメの映画と音楽をご紹介します。

MOVIE
「巡り合わせのお弁当」
2016年/インド

インド独特のお弁当宅配システムをご存知ですか？ お弁当が、夫ではなく別の男性の元に届いたことから、男女の心の交流が始まります。決して会うこともないまま、深まってきた、どうしようもない程お互いが必要となっていくまでの心の動きは、なんとも切なく、誰もが経験したことがあるのかも。

MUSIC
What a wonderful world
(1967年 作詞 G・ダグラス / 作曲 デビット・ワイズ)

トランペッターのルイ・アームストロングの代表曲としても有名です。'何気ない毎日を生きている幸せ。愛や平和、調和という時代を超えた多くのメッセージを持つこの歌は、人々に愛され続けています。'