

これからのインテリアセラピー

今日のテーマ **部屋の配置で家族が変わる**
新居をお探しの方、部屋の模様替えをお考えの方へ、私たちの「部屋のあり方」をお伝えします。

●幼い子どもに部屋は必要？
幼児の頃の親とのスキンシップ体験は大人になっても心理的に影響を及ぼします。幼い子どもには「部屋」という「物」を与えるのではなく、「生まれてきてくれてありがとう」と抱きしめてあげる「愛」が大切。子どもはお母さんや家族と一緒にいることが、最高の幸せです。子どもとの会話の時間や宿題を見てあげる時間を充分に取ってあげてください。できる範囲で充分に子どもと接する時間を作るためには、幼い時期から子ども部屋を作らない方がいいのではないのでしょうか。

●お父さんの「書斎」とお母さんの「キッチン」
寝室に併設された小さな場所であっても、それがあるだけで、お父さんは集中して仕事のレベルアップにつながる知識を得ることが出来ます。仕事の段取りもはかどり、奥さんとの関係がよくなって、ひとりの外出が減るようになるかもしれませんね。
お母さんにとつての希望はキッチン。お母さんが元気で明るいと、家族皆元気で、ダイニングキッチンは家族の中心ですから、みんなが集まりやすい場所にしでしょうか。

●大人を主役に家を作る
我が家の主役は大人です。子どもは大人を本に育つので、子どもが「かっこいい/楽しそう/」と思う生活を大人が楽しむべきです。「大人は楽しそうだなあ、大人だけするなあ、早く大人になりたいなあ」と子どもが思えるように、部屋の配置は大人を中心に考えてみましょう。例えば、主寝室をいばいいいい場所に広く取るなど。

お母さんにオススメ！ライブ＆セミナー

●心と体を自由に動かし自分とつながる「ハートダンス」
日時 **2月18日(土)** 19:00~20:30
場所 大分市田ノ浦 **参加費 3,900円**
詳細 <http://ameblo.jp/crystalrainbowyoko/entry-11148614785.html>
※動きやすい服装でお願いします。バスタオル、おたがいシャワートowelを持参下さい。人に負せるダンスではなく、体と心に任せて自由に動かし、自分のためのダンス。ダンスの前に瞑想、ダンスの後も瞑想します。

●潜在意識で書くだけで幸せを引き寄せる「人生脚本」セミナー
日時 **2月19日(日)** 10:00~17:00
場所 別府市原町 **参加費 18,000円**(ご紹介割引・ペア割引・再受講割引あり)
詳細 <http://ameblo.jp/crystalrainbowyoko/entry-11148614785.html>
潜在意識から自分の幸せな未来のビジョンを取り取ると、望みが叶う。引き寄せの法則がうまくいかなかった人もぜひ体験してみてください。初めての方でも簡単に効果が出やすいようにプログラムしています。

●東日本大震災チャリティイベント ハワインブラ&タヒチアンショー
日時 **3月4日(日)** 12:30開場/13:00開演
場所 佐伯市保健福祉総合センター「和楽」 **入場料 1,000円**
お問合せ ALOHA実行委員会 TEL.0972-23-5309
アロハの心で日本に元気を/当日はコースター作り、ハワインキルト体験レッスンも開催します。尚、このイベントによる経費を除いたすべての収益を東日本大震災の復興支援金として寄付させていただきます。

Neco Present セントレジャー-城島高原の入園券

(1家族4名分・約6,000円相当)を抽選で、**5家族にプレゼント!!**

ハガキに住所・氏名・年齢・電話番号をご記入の上、大分エコライフプラザ「城島高原」係まで、ご応募ください。
宛先 〒870-1205 大分市福宗618番地大分エコライフプラザ「城島高原」係宛
当選発表 当選者には、入園券を郵送します **応募締切 平成24年3月15日(木)消印有効**
※ご応募いただいた情報は、今回の城島高原のプレゼント以外の目的に使用することはございません。

次回フリーマーケットは

3月4日(日) 10:00~14:00 ※雨天中止
4月8日(日)の出店参加者も募集中
往復ハガキに代表者の住所、氏名、年齢、職業、電話番号、参加人数、出店内容(商品の種類と数)を記入し、下記の宛先までお送り下さい。
参加応募 大分市福宗618番地 大分エコライフプラザ
ハガキ宛先 〒870-1205大分市福宗618番地

Event Information

講師は予約制です。人員になり次第、締め切りとなります。

●3月10日(土)
寄せ植えを楽しむ「大吉の梅木鉢」
実費:2,000円
10:00~12:00
募集人数:20人
対象:不問(お子様は保護者同伴)
講師:村上 あや **毎月第2土曜**

●2月18日(土)
ミニバッグ
●3月17日(土)
ミニバッグ
両方とも手作りで作るエコバッグ
9:00~12:00
募集人数:10人 実費:100円
対象:幼稚園児以上(小学校高学年以下は保護者同伴)
講師:大島 京子 **毎月第3土曜**

●2月26日(日)
●3月18日(日)
9:00~16:30
募集人数:5人 実費:2,000円
対象:20歳以上
講師:赤井田 瑠音 **毎月第3日曜**

●2月25日(土)
麻油石けん
実費:100円 募集人数:20人
●3月24日(土)
オリブ石けん(作り入り)
実費:700円 募集人数:10人
13:30~15:30
対象:小学校高学年以上 講師:赤井田 久美 **毎月第4土曜**

紙すき
●2月25日(土)
●3月24日(土)
10:00~12:00
対象:幼稚園児以上(小学校高学年以下は保護者同伴)
講師:赤井田 久美 **毎月第4土曜**

肌をきれいにする
●2月25日(土)
●3月24日(土)
13:30~15:30
対象:小学校高学年以上 講師:赤井田 久美 **毎月第4土曜**

お問い合わせ
大分エコライフプラザ 〒870-1205大分市福宗618番地
tel.097-588-1410

Neco.press
企画・発行 NPO法人 まち・文化再生プロジェクト
〒870-0029 大分市高砂町4-20-504
tel.097-540-6688 fax.097-540-6687
発行人 釘原 悠雄
制作 SOFT FACTORY
※本紙掲載の記事・写真など無断で複製・複製(コピー)・転載することを禁じます。

Access MAP
大分大学医学部 附属病院 トキハ わさだタウン
ジャスコ桜園 大分ジャンボ エリアセンター
トヨペット 大分南署
鬼崎不燃物処理場 大分南署
大分エコライフプラザ 大分市福宗環境センター
R442 R210 ホワイトロード

開業支援

企画立案
●店のコンセプトから商品開発まで
銀行融資資料作成
●企画書・試算書など融資のための資料作り
各種書類作成
●各種手続きなどの資料作成
ロゴ制作
●コンセプトや店舗イメージに合わせて制作
出店計画・マーケティング
●出店場所のセレクト・立地マーケティング調査
店舗設計・施工
●イメージを形にする店舗の提案・施工
メニュー類制作
●メニューをはじめ店内のPOPや装飾制作
PR広報・販促計画
●広告・パブリシティで販売促進を提案
税務関係
●税金や労務関係の相談

店舗設計、不動産コーディネーター、企画プロデューサー、コピーライター、デザイナー、行政書士がアライアンスを組み、店舗づくりを応援します。

特定非営利活動法人「まち・文化再生プロジェクト」
大分市高砂町4番20号 tel.097-540-6688

Neco・press

大分エコライフプラザ 環境を楽しく考える情報誌

February. 2012 GET FREE

「Neco・press」は大分市より運営を民間委託されたNPO法人「まち・文化再生プロジェクト」が発行する大分エコライフプラザの機関紙です。 2012年2月10日発行第17号

かがやくひと VOL.3 米澤寿美子さん

子どもへ直接響く、お母さんの心の声。癒されていますか? + お母さん!

「どうしてうちの子は言うことを聞いてくれないのだろう」「子どもとうまくコミュニケーションがとれない」「子どもにケガをさせたくないからつい厳しい口調で指示してしまう」「私の子育てはこれでいいのだろうか?」。日々の子育ての中で、そんな不安や葛藤を感じたことはありませんか? 「ヒプセラピー」とは、深いリラクゼーション状態での心の問題を探っていく催眠療法のこと。「催眠」と聞くとちょっと苦学意識が芽生えてしまいがちですが、意識ははっきりしていながら心の存在が大きくなっている状態を指します。この「催眠」状態になると、知らなかった心の問題に気づき、自分の知らない自分に出会い、本来の自分に戻ったり、好きなこと・やりだかつことを思い出そうとする。

日々の子育てに追われるお母さん、自分の本当の気持ちに気づいていますか? お母さんの子どもへの言動は「お母さん自身の無意識の声」とヒプセラピスト、米澤寿美子さんは言います。「子どもと私は一心同体だと思おう、言うことを聞かないとどうして?」と思ってしまう。完璧な子育てをしようと思いつく、子どもも自分も苦しくなってしまう。それはお母さん自身の子どもへの封印してきてきた気持ちや心の傷が原因だったりします。お母さんの潜在意識の中にかかっているブロックを外してあげると、見えなかったものが見えてきて、お母さんの自身が癒されます。心が癒されると、発する言葉が変わり、それを受けて子どもが変わってくるんです。

自分の心を癒してあげること、子育てが変わってくる。頑張りすぎてイライラしてしまう自分に、ご褒美の気持ちでヒプセラピーを受けてみるのもいいかもしれませんね。

お母さんをもつお母さんへ
私も一児の母です。
心の仕組みを学ぶことによって、子育ては180度変わりました。
一番の応援団になり、子供への言葉が変わってきました。
子供の気持ちを聞くこと。豊かな想像力を楽しむ。子供に決めさせる。言葉掛け。
見守る事。ありがとうを言う。奮める。叱った後のフォロー。の大切さ。
気持ちを受け止められ、きちんと言葉にしてあげると、娘は、本当に嬉しそうな笑顔を見せてくれます。
行動力、想像力があり、自立した責任感ある豊かな子供を育てるには、世界にたった一人の、その子の可能性や能力を咲かせてあげて欲しい。
6歳までが、とても大切な時。
お子様と一緒に、お母様と一緒に成長していきますか?

セミナーを開催しています……
子育ては自分直しのチャンス「お母さんセラピー」
子どもとのコミュニケーションや個性を伸ばす育て方など、お母さん必見のセミナーです。1回だけの受講もできますので、お気軽にご参加下さい(子ども同伴可)。
日時/毎月第2・4金曜日 10:30~12:00
場所/豊の国健康ランド
参加費/1,500円

誰でもできるレイキを知って、ステキな毎日過ごしませんか?
「レイキヒーリング体験説明会」※要予約
大分レイキライフ協会
日時/3月1日(木)10:00~12:00
3月4日(日)10:00~12:00
場所/大道スクール
参加費/1,500円

PROFILE
米澤 寿美子 (よねざわ すみこ)
ハートセラピー(ヒプセラピー・NLP・心理カウンセリング・レイキヒーリング)、個人・経営者のコーチング(企画提案、モチベーションUP)、講師活動(心理学講座、セミナー、企業研修、イベント講師、ラジオ出演等)、セラピスト養成スクール開催。
メンタルヘルスケア、潜在能力の開発、人材育成、地域企業の繁栄など豊かな人生へのお手伝い。
セラピスト資格認定証
◆全米催眠療法協会認定インストラクター
◆全米催眠療法協会認定ヒプセラピスト
◆ヤザワインターナショナル/ヤザワスクールV5認定セラピスト
◆レイキティーチャー
◆NLPプラクティショナー
お問い合わせは
TEL.090-6425-1352(完全予約制)
<http://heart-hypno.com>

HASAMI 波佐見の実力

「HASAMI」とは長崎県、波佐見町(ながさきけんはさみちょう)から発信する、波佐見焼(はさみやき)の陶磁器のブランドです。波佐見は長い間、有田の下請け産地であったため、その名はあまり知られていません。大量生産を得意とする波佐見焼きは、成形、型起こし、釉薬、窯焼きとそれぞれに作業を発注する分業体制をとっています。多くの人が連携して関わるこの体制は、新商品の開発に多額の費用と時間がかかること、また各作業工程での意思疎通の問題を抱えています。しかしその反面、各分野の高い技術力と効率的な生産体制を育んできました。「HASAMI」は分業の垣根をこえ、産地としての誇りを胸に、「道具」としての陶磁器を作ります。使われるためにあり、よく使い込まれ、そして使い古される。言葉にはできない不思議な力を持った、愛される「道具」を作りたいのです。

大分市府内町2-6-14 (ふない五番街沿い) ☎097_513_5503 H O I L

太陽に近い、やさしい場所で
生き生き野菜のおもてなし



農園で育った野菜でメニューを考えたシェフ堀本洋さん

発展途上の農作物を適価格で取引・販売することで、経済的自立を支援する「フェアトレード」に基づいたコーヒー豆。もちろん有機栽培



大分市内から車でわずか10分です。どきどき、絶景が広がる場所。あるがままの自然の中に立つ素朴な建物、気取りのない、穏やかな時間を演出してくれそうです。

大分市内を見下ろしながら、まずは深呼吸。眼下の喧噪もどこ吹く風。建物の向こう側に広く続く農園では、無農薬・無化学肥料の野菜が育ち、体にも心にも優しい幸せランチとなって「Slow Cafeふらぼう」のメニューに並びます。季節の野菜によってメニューが変わりますが、定番は薄焼きバリバリの生地に、旬の野菜や自家製ベーコンをせた天然酵母のピザ。セットには「大根を焼いて食べたい!」「トマトをローストする」などオーナーの思いつきをヒントにシェフが創作する「オーガニックベジDish」とドリンクが付いています。

この「Slow Cafeふらぼう」と貸し農園「ふらぼうファーム」を営み、アパウトな(!)メニューのオーダーをするのはオーナーの神田京子さん。自然農業に関心を持ち、農業従事者とは違う視点から農業を盛り立てたいと、農業生産法人を立ち上げたのが3年前。神田さんは農業の経験はなく、農業指導者のもと、障害者の就労支援の場として幅広い年齢層の方が野菜を育てています。無農薬

で育てる手間に奮闘しながらも、少しずつ土も元気になり、やっと収穫できるようになったそう。「カフェを作りたい」と思ったのは、コーヒーが石油に次ぐ取引規模でありながら、コーヒー豆の産地が貧困や飢饉に苦しむ不公平取引の実態を知ったことがきっかけだったと言います。公正な価格で取引されるフェアトレードのコーヒー豆が浸透すれば、地球の裏側の国々も潤う。「みんなが喜ぶ、そんないいお金の巡りを作りたい」という気持ちが導いたカフェ。生ゴミはコンポストで堆肥にする、食器洗いは石けんと重曹を用いる、油をできるだけ排水に流さないなど地球環境への配慮も考えた。人に、自然に、地元、世界に優しい生き方。訪れる人が「また来たい」と思う所以は、のんびりとした自然環境やほっとする料理だけではなく、神田さん自身の人柄にあるのかもしれません。

「ふらぼうファーム」では、小さな演奏会やヒーリングなどのイベントも時々開催されています。2月からは「呼吸と瞑想ヨガ(第4日曜・予約制)」も計画中。貸し農園も「みんなの農園」として、もっと気軽に農業に参加できる方法を考え中だとか。楽しみ方はもっともっとと広がります。

←大分駅 中央町商店街 都町→

ココ

「ビール」
売るほどあります!

mr. kanzo 大分店

竹町帆船前 19時30分より営業 (昼間はカフェ開書堂です)
大分市中央町 1-4-15 097-544-6377

ガレリア竹町 帆船



元氣な野菜たちの販売も行っています



自家製ハーブと一緒にわかせるベーコン。旨みの秘密は塩だとか



自家製ベーコンと旬のオーガニックピザ



発展途上の農作物を適価格で取引・販売することで、経済的自立を支援する「フェアトレード」に基づいたコーヒー豆。もちろん有機栽培

DATA

Slow Cafeふらぼう

住所 大分市庄の原2-1
TEL 097-594-3239
時間 11:30~18:00
休 火・水曜
URL http://ameblo.jp/slowcafe-bravo

ふらぼうファーム

住所 9:30~18:00 休 水曜
URL http://ameblo.jp/bravofarm

りんりんママの自然生活コラム

Vol.8 運命を変えたマクロビオティック

人生とは不思議なものです。9年前に長女を出産する前の私は、高校の教員を辞めて奥の仕事をすることになるなど、全く想像していませんでした。私の運命を変えたのは、長女と次女の産・育児による体験でした。今回は、私の運命が変わるきっかけとなったお話と、私の活動、「地球にやさしい母の教室Green*Kitchen」についてご紹介したいと思います。

普通に健康な赤ちゃんが生まれると思っていたのに...

私が食べ物と人間の体のつながりに気づき、食や生活を見直すきっかけは、もうすぐ9歳になる長女の産後です。「母乳は医者にしてもらおう」と信じていた当時の私は、現代医療でどうにもならない病気を抱え、不幸のどん底にいたのです。

長女は「血管腫」という先天性の病気を持ち、重慶のアレルギー虚弱体質で生まれてきました。生後すぐから病気が発症し、日に日に悪化していきまし。顎から右耳の耳下腺にかけてどんどん赤く膨らんできて、とうとう大人の握りつぶしほどの大きくなった。驚ろしい形相になってしま

治らないはずの先天性の病気が重度のアトピーが治癒?!

そんなひどい形相の長女を毎日見ながら、私は胸が締め付けられる思いで過ごしていました。影になり、将来が心配で、娘を産んで自分も死んでしまおうとさえ思っていたのに、予外出するにも、顔なので隠すこともできません。見る人はみんなビビッリして、見てはいけないものを見ましたような顔をします。これでは外出することもできない。毎日、死ぬことばかり考えて、出口が見えない日々を過ごしていました。ですが、小さな赤ちゃんの無垢な笑顔が私を勇気づけ、私の心を救ってくれました。きつと意味があつて生まれてきた小さな命です。私はこの子を守るために、自分が強くならなくてはならないと思いました。そして、このままではいけない。自然治癒の可能性もゼロではないならそれにかけてみようかと決心しました。私は小さな娘のため、自分ができる限りの最善の事をしようと思つたのです。今思えばこの頃の私は、本当に長いトンネルの中をさまよっていました。出口が見えないトンネルです。

自然な生活を確信させた次女の産・育児

長女が3歳の時、次女をさすりました。現在5歳になった次女は胎産・出産・育児で大変影響を受けることを、身を持って体験し、私の運命は大きく変わりました。私は長女の病気がきっかけで生活を完全に変えていました。すると、長女の妊娠中はどかつつわりや腰痛も、次女の妊娠中は全く悩まされることもなく、とても快適に過ごすことができました。長女の時は早期に産んでしまいましたが、次女の時はお産の前までマクロビオティックや食の勉強と元気な赤ちゃんが生まれてくれました。お産は本当にとても楽で感動的でした。長女は小さく生まれたけれどお産はあんまり辛くもなかったのに、次女は3,700g

運命を変えた小さなお料理教室がスタート

そのうちに、「料理を習いたい」という方が少しずつ増え、材料費のみのボランティア運営で私は小さなお料理教室を始めました。教える私も次女をお育て、生徒さんも小さな赤ちゃんを連れての教室がスタートです。

そのうち、「料理を習いたい」という方が少しずつ増え、材料費のみのボランティア運営で私は小さなお料理教室を始めました。教える私も次女をお育て、生徒さんも小さな赤ちゃんを連れての教室がスタートです。

食を通して生き方を学ぶ教室へ

マクロビオティックとは、実はただの食生活ではなく、生き方そのものなのです。台所から世界が見えてきます。これらの世代を育てるお母さんが変われば子どもが変わり、きっと日本が変わっていくことになると思います。物やお金を遣い使い、求めるも幸せにはなれないことに、次山の方が気づき始めた、こんな時代だからこそ、心を込めてマクロビオティックの精神をお伝えしていきたいと思っています。

グリーン・キッチンでは、オリジナルの初級料理・中級料理クラス、卵・乳製品・白砂糖を使わない自然な甘味を生かしたスイーツクラスの他、資格取得を目指す上級料理・中級コースのほりま(上級コースより本校に購入可能)、レクチャーのクラスについては、毎月1月新入生さんの一般募集を開始します。全てのクラスを合わせた、年間定価4人5人の生徒さんが学んでいらっしゃいます。中には、全てのコースを受講して、5年間も通って来られる熱心な生徒さんもいらっしゃいます。1年間のカリキュラム終了時には生徒さんに体験発表をさせていただきます。食事を通して家族が変わった感動的なお話に、みんなでも一緒に喜びや感動を分かち合い、涙を流すこともあります。

また、レクチャーのクラスは、単発のマクロビオティックランチ会、味噌作り教室、自然育児や自然出産、手当ての教室など、様々なクラスを不定期で開催しています。詳しくはホームページをご覧ください。食を通して生き方を学ぶような、そんな教室がグリーン・キッチンを目指しています。また、一緒にお仕事出来る仲間も少しずつ育てていきたいです。ですが、私もまだまだ未熟者で勉強中です。幸せはお所から、磨きの時代、生きるとはということ、日本人として、この時代に何を残していけばよいのか、もう一度、日本の母としての感謝と誇りを取り戻すため、生徒さんと共に学び、一步一步、向上しながら、私に出来ることを地道に続けていきたいと思っています。

PROFILE 甲斐 利恵 (かいはりえ)

自然に生活する会Green*Mom 地球にやさしい母の教室Green*Kitchen代表マクロビオティックインストラクター 正食協会指導員・食育指導士

先天性の病気が重度のアレルギー虚弱体質の長女の産後と育児がきっかけでマクロビオティック(穀物食)に出会う。その後、次女を胎産で自然出産。完全母乳とマクロビオティックで育てる。生まれる前からの生活が妊娠・出産・育児に大きく影響することを体験して運命が大きく変わり、高校教諭を退職。食育を通して幸せを伝えるお仕事をライフワークに。

地球にやさしい母の教室Green*Kitchen http://www.ctb.ne.jp/~green_mom/ マクロビオティック料理・スイーツ・自然生活・手当て法クラス、自然ランチ会を開催中!

どうしても伝えたい本物の「知」がここにあります

あなたの人生が変わる!

MQ大学講座

マクロビオティック指導者養成講座 第4期生を募集!!

●福岡県うきは市の自然豊かなセミナーハウス「ながいの郷ムズビ」で、1年間にわたり(毎月1回・全12講座)、『食』だけの範囲でなく、『産』『育』『住』などイノチのつながりを軸とした知識を学んでいきます。

●1泊2日の阿蘇TAO食育園での農作業体験や、自然農園家と関わる交流会、月のリズムで体内環境を浄化する酵素断食、セルフヒーリングやポタワークなど、自分の身体を通した実践で、深い気づきが得られます。

●それぞれの専門分野で活躍する経験豊かな6名の講師陣から、実績に基づいた深い知識がホリスティックに学べます。また講座だけでなく、日々の小さな疑問や日常の心身の悩みなどもきめ細やかに対応します。

●MQ大学講座の昼食は、四季折々の地元新鮮食材をふんだんに使った本格的なマクロビオティック料理を楽しめます。

マクロビオティック九州(通称MQ)事務局 詳細はMQホームページをご覧ください。
〒839-1413 福岡県うきは市浮羽町新川3025-1 担当 木下 TEL&FAX: 0943-77-3483 E-mail: info@macrobi-q.com

お問合せ 検索

※MQブログでは講座の様子も発信中!

2012年4月に
福岡で開講!! 京都も開講!!

メルマガを配信中!!
各講師からの無料メッセージをお読みください。