

☆☆ 生活サポート生協 NEWS LETTER ☆☆



発行:生活サポート生活協同組合・東京
東京都新宿区大久保 2-3-4 出光新宿ビル 4階
TEL:03-6205-6719 FAX :03-3200-6134
<http://www.kurashidial.or.jp/pc/>

吹く風もさわやかな秋晴れの季節となりました。秋は『芸術の秋』『食欲の秋』そして『学びの秋』です。生活サポート生協でも9月は新しい企画としての2つの講座を開催しました。

🌸開催報告🌸

「私と向き合う時間～いす坐禅と講話でこころ・からだ・呼吸を整える～」

9月13日にパルシステム東新宿本部会議室で開催しました。

講師の太田賢孝氏は新宿区起雲山大龍寺の住職で、少年院等への坐禅指導もされています。「いす坐禅」は誰でもどこでも手軽にできる坐禅です。「からだ」「呼吸」「こころ」のとのえ方を住職から伺った



後は、室内を暗くして「いす坐禅」と「歩き坐禅」を体験しました。参加者からは「心を落ち着けるよい機会になりました」「住職のお人柄、お話し素晴らしかった」などの感想が寄せられました。

日本コープ共済連合会「地域ささえ助成事業」:連続子育て講座 知ってほしい「子育ての大切なこと」

子育てに正解はありません。「何を大切に」「どんなことを大事に」したらよいのか。

近藤総子臨床心理士のお話し
(元女子医大小児科非常勤講師)

「愛着形成」～人は「心のへその緒」＝「愛着という命綱」を抛り所にして生きる、そのための土台づくり～をキーワードにした講座です。



お話しされている方にむけて、講座の第1回目は9月15日、新宿区にあるNPO法人ゆったりーの、ワーカーズコープ、パルシステム東新宿本部会議室で開催しました。22名の応募がありましたが、雨模様だったため(参加者10名、うち男性1名)の方が3歳以下の乳幼児12名を同伴し参加しました。参加者の言葉を皆さんが真剣に書きとめる姿が印象的でした。

第2回目(10月13日)は、第1回目の感想からテーマを選び、参加者とやりとりします。

☆足立センター・ほのほの福祉委員会主催の「ケア・さぼりと試食会」

「ケア・さぼりと試食会」(9月10日開催)に生活サポート生協・東京から相談員も参加し、サポート生協の活動を紹介しました!

試食会はカフェ形式で行われました。カタログ掲載の介護食を試食し現在介護中の方の苦労話などを伺いながら、誰もが身近に迫っている介護についておしゃべりしました。



今さら聞けない・・・くらしの悩みなどどなたでもお気軽に相談できます。

専門相談員が対応 平日 10時～16時

くらしの相談ダイヤル 0570-055-656 (ナビダイヤル)

03-6205-6719 (ナビダイヤルで通じない時)

* 弁護士による無料電話法律相談 月1回実施 (詳細は「くらしの相談ダイヤル」にお問い合わせください)