



つながるプロジェクト 2012 移動型コミュニティカフェ まる

第9回 報告

ねえ、聞いて、聴いて、おしゃべりカフェ

日時：2012年9月7日（金） 11：30～14：30

会場：カフェ ドボワ

参加者：3名

進行：心理セラピスト 井田尚美さん

目的：人と人がつながり、自分らしく生きること、そのきっかけづくりを目的に、毎月、地域のあちこちに出かけて、カフェや講座を開催する。対象は、相模原に引っ越してきた方、地元の方、近隣、遠方の方など。参加した人たちで、日常で困ったこと、心配なことなど、お茶を飲みながら、おしゃべりし、それぞれの体験や抱えていることを聴き、話すことで、心ほぐし、からだほぐしをする。

内容：今回のテーマは「更年期とストレスの関係」で、同じ体験をしている人たちで集まって話しました。各々の更年期の症状や対処法を軽食を取りながらおしゃべりしました。更年期の症状として、イライラや顔のほてり、のぼせ、めまい、うつなどが話題になり、個人差はあるが同じような体験をしていることがわかり、ほっとできる時間となりました。更年期は家族や周りに理解してもらえないことがあるので、話せる場所があることが大事だと思います。対処法については、身体を動かす、生活習慣を変える、漢方薬、ホルモン剤、ストレスを除くなどが出ました。軽食として、今回は地元の女子大通商店街のあさのやさんのおむすびとお惣菜を購入しました。

会計：収入 1,500円 支出：3,687円 収支：-2,187円

次回の講座にむけて

前回同様、参加者が少ない。忙しい年代が対象なので、広報に工夫が必要である。

次回は9月19日（水）10時30分からクラブツーリズムカフェ相模大野で「心のメソッド、カラーセラピーを使って夏服から心まで整理整頓」講座を開催する。参加費は1,500円でドリンク付きとなる。