



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11回報告

ねえ、聞いて、聴いて、おしゃべりカフェ
テーマ：更年期とストレスの関係

日時：2012年10月5日（水）11：30～14：30

会場：カフェ ドボワ（南区相模大野6-7-35）

参加者：3名

講師：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：第9回に引続き今回のテーマは「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。前回話した更年期の対処法から更に掘り下げた通院や漢方薬局での相談、ホルモン剤等の薬剤の副作用の話が出た。更年期は家族や周りの理解が得られないこともあるので、話せる場所があり、具体的な情報交換ができることは大切だと思った。

軽食として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た。

会計：収入 1,500円

（参加費@500×3名分）

支出 3,666円

（会場費3,000円、軽食代666円）

収支合計 ▲2,166円

次回の講座にむけて

前回同様、参加者が少ない。忙しい年齢が対象なので、これまでの広報に加えてネットを使って参加を呼び掛けたい。

次回は10月19日（金）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 お部屋も心も整理整頓」講座を開催する。参加費は1,500円でドリンク付き。