タッチサポートクラブ　Vol. 36

ハートフル❤通信

このハートフル通信は、広島県共同募金会・社会課題解決プロジェクトの募金により編集・発行しています。

2021 年 5月 1 日発行
NPO 日本タッチ・コミュニケーション協会
広報委員会編集　相原真由美

Smile写真館

タッチの活動を応援していただき、ありがとうございます！

★感謝★ 募金金額 1,714,950円

ご支援、ご協力、ありがとうございました！

1. あんしんの場（理事長 宇治木敏子）
2. 心と体の健康大学 6月～9月講座
3. タッチ❤ハートフル❤コラム（山内宥厳氏）
4. ベビーマッサージ講座
5. カウンセリングマインドセミナー
6. 協力団体様のご紹介

あんしんの場

理事長 宇治木敏子

皆さま、こんにちは。ハートフル通信
5 月 1 日号、謹んでお届けいたします。

さて、私たちタッチの活動も感染防止対策のため産婦人科での院内セミナーが昨年 3 月より休止となり、乳児、特に新生児を抱えた親御さんにタッチの大切さをお伝えできる機会が大変少なくなってしまいました。しかし、長引くコロナ禍で DV、児童虐待は急増しています。どうすれば必要な方にタッチのスキルが届けられるかと、新たにオンラインセミナーや YouTube を活用したり、HP をリニューアルしたりと試行錯誤の日々が続いています。「今をどう乗り越えるのか？」正直、心が萎えそうになる日もありました。
しかし、そんな時、小学 5 年生の H さんからあたたかいお手紙をいただきました。彼女は時々、自分から進んでお母さんと一緒に「心と体の健康大学」に参加されていました。
以下、ご本人と親御さんの了解を得て、お手紙の一部を掲載させていただきます。

「私は、宇治木先生の話を聞いて、自分の考え方、意識などが変わりました。普通に、何も、そんなに深く考えなくてもいいことを考えたり、ふと気づくと宇治木先生に聞いたことを思い出してやっていたりしました。私だけではなく、お母さんも宇治木先生の話を聞いて変わったような気がします。

御 礼

2021 年 1 月～3 月まで、ご協力をお願いして参りました広島県共同募金会「社会課題解決プロジェクト」はお陰様で、10 年連続目標を達成いたしました。
長引くコロナ禍で経済的にも精神的にも大変な時期に、たくさんの皆さまにあたたかいお志を賜りました。心より感謝申し上げます。

例えば妹が泣いた時、今までのお母さんは、『泣かないの！』と言っておこっていました。けど、宇治木先生の話を聞いた後のお母さんは『泣くのは悪いことじゃないけど、泣いている理由を考えてみてね』 と言い方に気をつけたり、考えたりすることを宇治木先生から聞いて変わりました。
私もお母さんも人生の道がガラッと変わりました。宇治木先生は冷静に考えることを教えてくれました。」
最後の一文は、緑のペンで書いてありました。私は、丁寧に書かれたこのお手紙に大変恐縮しました。
そして、「自分で考え、行動する力」を持っている彼女が素晴らしいと思いました。

当法人の活動は決して乳児期だけに特化しているのではありません。生涯に亘ってレジリエンスの高い次世代育成を目指した大切な活動です。
あらためまして、この活動を支えてくださっている皆さまへ感謝の気持ちをお伝えいたします。いつもあたたかいご支援ありがとうございます。これからも健全な次世代育成に貢献して参ります！

特定非営利活動法人 日本タッチ・コミュニケーション協会
〒730-0051 広島市中区大手町一丁目５番３号 広島県民文化センター６階１号室
TEL 070−1876−5349　FAX 082−245−2315（県民文化センター）
E-mail : npojatc@msn.com　HP : https://npojatc.net
ホームページ

令和３年度
６月～９月講座

～人間力を養う～
心と体の健康大学

月に一度は
心の栄養補給を！

★お申込みは
こちら ➡

タッチ・コミュニケーション
『心のふれ愛でメンタル強化』

心の栄養不足は、命に関わります。
今こそ、心に栄養補給が必要です！

6/12（土）

講　師	宇治木 敏子
時　間	10：00～12：00
会　場	おりづるタワー10 階 エソール広島
参加費	一般 3,000 円　※健康大学会員無料

～はなす・きく～
『伝え方・受け止め方』

自分の気持ちを上手に伝えるプレゼンカを up しましょう♪

7/29（木）

講　師	井手口 ヤヨイ 氏
時　間	10：00～12：00
会　場	おりづるタワー10 階 エソール広島
参加費	一般 3,000 円　※健康大学会員無料

タッチ楽健法講座
『楽健法（足ふみ療法）実践！』

体も心も楽になる楽健法の創始者
山内氏直々の直伝講座です♪

8/11（水・祝）

講　師	山内 宥厳 氏
時　間	10：00～13：00
会　場	おりづるタワー10 階 エソール広島
参加費	一般 3,000 円　※健康大学会員無料

産婦人科＆整形外科の
『医師が教える優しいヨーガ』

医学的側面からのヨーガのお話と
実践で、心も体も健やかに！

9/16（木）

講　師	森田 俊一 氏
時　間	10：00～12：00
会　場	東区民文化センター 大広間（予定）
参加費	一般 3,000 円　※健康大学会員無料

★☆★☆当法人の活動理念に賛同し、ご支援・ご協力頂いている企業・団体様をご紹介させていただきます☆★☆★

ARANCIA hair
Phone. 082-569-5927
arancia.hair@gmail.com
営業時間 ＝ 9：00　最終受付時間 ＝ 18：00まで
定休日 ＝ 月曜日　日曜日＝ 不定休
address
広島市中区吉島西 1-31-14 〒730-0823

★ リュニベル ★
【OPEN】
ランチ 12:00
ディナー18:00／20:00
【定休日】
月曜・火曜
※GW 5/5・6 以外営業
【完全予約制】
1日2組様限定
住所：広島市中区東白島町 7-3
HP：https://広島フレンチ.com
Instagram：@hiroshima_french_lunivers
LINE で
『ご予約』
承ります♪

タッチ♥ハートフル♥コラム

楽健法と天然酵母パンについて

山内　宥厳

真言宗の寺院、磐余山東光寺を拠点にして楽健法と楽健寺の天然酵母パンの普及に半世紀近く努めてきましたが、昨年の十一月三十日月曜日の営業を最後に、楽健寺の天然酵母パン工房を閉じました。東大阪の楽健寺パン工房を創業した昭和四十九年春から半世紀近い長い年月でしたが、連れ合いが卒寿を迎え、私も八十路半ばを越え、廃業して整理する能力気力があるうちにと思い切りました。

楽健法と楽健寺の天然酵母パンは、セットで生活に取り入れることで、健康にたいする自覚も生まれます。楽健法は足で踏み合うことで、身体の循環を良くする効果がとても大きいので、家庭で天然酵母パンを作り、毎日踏み合うことができれば健やかな家庭を営めます。楽健寺の天然酵母パンは、リンゴ人参長芋ご飯などを使ってパン種を自分で作って育て、このパン種を小麦粉の半量近く入れてパン生地を捏ね、一次発酵に2時間十分余、成形して二次発酵も2時間十分余、育ててからパンを焼きますが、この長時間の醗酵の過程で、パン酵母の成分である必須アミノ酸が増えて、深みのある醗酵食品のパンがそだつのです。ドライイーストのような、膨らますだけのパンとは質のちがうパンが家庭で作れるのです。

楽健法は足で踏み合うことで循環を良くし、天然酵母パンは酵母の菌体成分の必須アミノ酸の働きで、良い腸内細菌叢(そう)が増えて、管の内側から循環を良くする働きをしてくれます。天然酵母パンを作って食べ始めると便秘が解消されました、とよく報告されるのですが、楽健法は外部から、天然酵母パンは内部から、循環を促してくれるので、楽健法と楽健寺の天然酵母パンの普及を、私の僧侶としての布教活動として努力してきたのでした。パン工房はやめましたが、楽健法とパン作りの普及は今後も続けていきます。

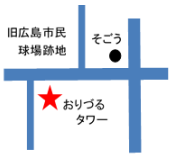
山内宥厳先生直伝！

～日程変更のお知らせ～
心と体の健康大学８月講座
8月11日(水・祝)

タッチ・コミュニケーション®
特別なベビーマッサージ講座
カウンセリングマインドで子育てしよう！

★セミプライベートレッスン★

時　間	10：30～12：00
会　場	おりづるタワー10 階 エソール広島
参加費	1 回 1,500 円(別途教材費要) ※オンライ受講可 Zoom1 回 1,000 円
定　員	会場５組（先着順）※ Zoom５組



＊火曜コース日程＊

1	5/11	4	8/ 3
2	6/ 8	5	9/14
3	7/13	6	10/12

＊木曜コース日程＊

1	5/27	4	8/26
2	6/24	5	9/30
3	7/22	6	10/28

★☆★☆当法人の活動理念に賛同し、ご支援・ご協力頂いている企業・団体様をご紹介させていただきます☆★☆★

共栄商事
〒731-5136 広島市佐伯区楽々園４丁目 1-14
TEL(082)921-2155 FAX(082)923-1011

ペットサロン＆雑貨
MURPHY
マーフィー
〒738-0015　広島県廿日市市本町 3-32
Tel&Fax 0829-32-0408
e-mail :zl400se.sun.6173@black.megaegg.ne.jp

子どもは社会の宝！

～広島県共同募金会・赤い羽根共同募金・社会課題解決プロジェクト～

本事業は、タッチの募金活動にご協力頂いた皆さまのお志で運営されています。

対面＆オンライン同時開催

レジリエンスを高める カウンセリングマインドセミナー

折れにくい心（レジリエンス）は、乳幼児期の関わり方に大きく影響を受けます

赤ちゃんは気持ちを言葉で伝えられません。だから親のカウンセリングマインドはとても大切！
しかし、私たち大人だって、気持ちを言葉にすることが上手くできない時は多々あります。
私たちの心は無意識層が大きく、それを意識化しなくては、気持ちを言葉にすることができないのです。
コロナ禍で、漠然とした不安を感じたり、なんだか以前のように楽しい！と感じることが少なくなったりしていませんか？そのような心の問題は、無意識からのメッセージを聴き取ることで心の問題解決に向かいます。
自分自身、そして子どもや身近な人たちの心の声に、耳を傾けてみませんか？「カウンセリングマインドセミナー」は傾聴力を UP させ、心の問題解決に繋げます！

◆会　場　おりづるタワー10 階エソール広島研修室 他
または ご自宅にて Zoom 参加
◆時　間　10：00～12：00
◆参加費　全５回 12,000 円
（単発 3,000 円）　※ 別途教材費

4 月 20 日（火）カウンセリングマインドとは？
5 月 18 日（火）心の発達に沿った傾聴法
6 月 15 日（火）心の栄養（ストローク）補給
7 月　6 日（火）心の問題解決に向かう傾聴
9 月　7 日（火）レジリエンスな生き方育て方

講座・イベント情報、セミナー風景は、タッチのHPでご覧ください！
タッチのHPは『タッチ・コミュニケーション』で 検索 してくださいね。

facebook
宇治木敏子で 検索 ください。

★☆★☆当法人の活動理念に賛同し、ご支援・ご協力頂いている企業・団体様をご紹介させていただきます☆★☆★

創業 35 年目　藍染と器のショップ×貸しギャラリー×サロン

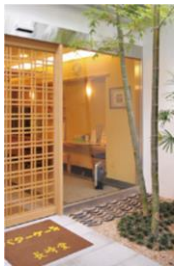
藍染とうつわ　あとりえしおん

あとりえ しおん Craftworks for Your Life...

●営業時間　11:30～17:00
●店休日:日曜・月曜・祝日

〒730－0016 広島県広島市中区幟町 2－1 第３旭東ビル２F
TEL&FAX 082-228-0256　HP・FB あとりえしおんで検索

商標登録 (有)バターケーキの **長崎堂**



〒730-0037　広島市中区中町 3-24　0120-61-7310
営業時間：9：00～15：30 ※売り切れ次第閉店　定休日：日曜・祝日
詳しくはこちら ⇒ http://nagasakido.net/