

# 認定NPO 岡山きのこ・あったか会

# 夏号



## 第6回通常総会報告

風鈴の音も涼やかに聞こえる季節となりました。皆様お元気にお過ごしですか。

あったか会もお陰様で無事に丸5年を経過し、6月5日には恒例の第6回総会が開催されました。例年通り、前年度の事業報告および収支報告と本年度の事業計画および予算(案)の審議がなされ異議なく了承されました。認定NPOとなりましたお蔭で大変多くの寄付金が集まり、累積していた赤字が全て消えました。新事業として、念願の病院との連携(赤磐医師会病院における看護師の支援事業)が始まります。家族会も毎月開催となってベテラン会員(茶道師範)のお料理教室が始まります。地域との連携も始まり6月には「黒にんにく作り」の講演がありました。

新NPO法に伴う法の改正で、実態と事務の矛盾が改善されることとなりました。本会も「理事の代表権の制限に関する登記」では、現状に合わせて定款の方を修正することとしました。

最後に、ある会員より将来の本会の認定NPO法人の維持発展についてのご意見がありました。それに対し、理事長から「将来検討委員会(仮)」を作ってはどうかのご提案がなされました。NPO法人は、会員1人1人の力によって支えられています。寄付はもちろんのこと、皆さまのご意見、ご提案、新しい活動へのアイデアなど、会員1人1人が主体となって活躍できる場を構築することが会の願いです。『あったか会』は会の理念(仏教哲学=慈悲)を最も重要に考え、理念に沿った活動を能動的にしてくださる人を草の根で強く篤く支援する所存です。



第6回総会



6月の家族会



お与経



瞑想



H24 春のセミナー (高野山)

# ♥ わかちあい

正会員・K.N さん

6年前、私は、認知症と診断された義母の介護者として、同居する義母の自立した生活をなるべく保てるよう見守り、支える責任を強く感じていました。しかし、日々不安と混乱が強くなっていく義母の思い込みの強い話を毎日辛抱強く聞いて励ますことや、昼夜問わずベルを鳴らして呼ぶ義母の看病にほとんど疲れて果て自分を見失いかけていた頃、主治医から介護者カウンセリングを紹介されました。それがA先生との最初の出会いです。カウンセリングで悩みを聴いていただき、個人セラピーで、行動科学的な対処の仕方や動作法や瞑想法を教わり、マインドフルネスな認知療法を受けるうちに、私は安心感に支えられ自分の体の感覚に気づくことの大切さも知り、元気になっていきました。

他者の為に尽くすA先生の生き方を尊く感じ、私もマインドフルネスを正しく理解し、苦しんでいる人の力になりたいと願うようになりました。A先生の集団セラピーに参加させていただきアシスタントを務めさせていただくうちにいろいろなことに気づきました。中でも特に、私が普段から何度も繰り返して失敗している行動にはパターンがあることに気づきました。私は、人前で何かをする時、常に結果が気になって不安が先に立ち、緊張が強まって失敗してしまうという行動のパターンがあったのです。私は起こることに対して無意識に期待を込めようとします。欲や執着があるから勝手に大変になってしまう。自ら緊張を生んで焦るという不幸に気づきました。

今は、そんな時にはA先生から教えていただいた助言を思いおこし、「その場に居ること。呼吸をすること。目の前の必要な行動を淡々で行うこと。不安や恐れは妄想であること。リラックスしていれば場全体の雰囲気よくなる」という学びを、先生の見守りの下実践させていただき、それに続く結果の招く平穏な日々の有難さを体験させていただいております。これからも、気負わないで自分ができることで参加し、皆さまと一緒に力を合わせて、会の活動を支えて参りたいと思っています。



## お知らせ



ヨガ

8月から10月のビジネス・クラス、家族会等の予定をお知らせします。

8月	2日	家族会&避暑旅行(真賀温泉)	10月	6・7日	秋のセミナー旅行(場所未定)
	11日	ビジネス・クラス(瞑想会)		13日	ビジネス・クラス(瞑想会)
9月	1日	ビジネス・クラス(瞑想会)		18日	岡山県生涯学習連携講座②
	16日	家族会(お茶事料理)		21日	家族会(お茶事料理)

詳細は事務局まで(午前中)お問い合わせください。皆様のご参加をお待ちしています。

### 支援会員募集

種類	入会金	年会費	随時
1 正会員	5,000円	5,000円	—
2 一般会員	10,000円	6,000円	—
3 賛助会員	—	20,000円	—
4 ハートフル会員	—	—	3,000円

詳しくは事務局にお尋ねください。活動資金は会員の年会費とご寄付が主です。

また、医師を含む医療専門職の方々にも多様なご協力を頂いております。

### 認定NPO法人 岡山きのこ・あったか会

発行者 岡山きのこ・あったか会

編集者 阿多敏江 藤田博子

〒703-8275 岡山県岡山市中区門田屋敷1-3-21

TEL:086-266-5924(午前中)

FAX:086-272-3550

E-mail:attakakai@live.jp

URL:http://www1.megaegg.ne.jp/~attaka/