

特定非営利活動法人
岡山きのこ・あったか会

2022年
冬号



東風凍解、露の臺が春を告げる今日この頃、会員の皆さまには益々ご清祥のこととお喜び申し上げます。日頃は多くのご支援を賜り心より感謝申し上げます。

創立15周年記念祝賀会を開催しました



在宅高齢認知症患者の介護者ケア研究の一環としてスタートした岡山大学病院（現行）精神科外来での患者とその介護者を対象とした集団セラピー『あったか会』の発起で誕生した『NPO法人岡山きのこ・あったか会』は、まごころのこもった助け合いの心を大切にしながら、地域で療養している方々とそれを支えるご家族、友人、医療従事者への、予防までも含めた全人的な心のケアを行って参りました。お陰様で2021年6月には設立15周年の佳節を迎えることができ、12月4日の祝賀会にはコロナ禍の中多くの会員さんや懐かしい方々がお祝いに駆付けて下さり盛会となりました。

あったか会との歩みを振り返って

「あったか会とは一生のお付き合いだと思っている」
「あったか会に入って価値観が180度変わった」
「あったか会が近くにあるから寂しくない」



お祝いのお花を頂き
有難うございました

阿多事務局長の挨拶

子育てに10年間専念後、人間としていかに生きるか知りたいと再び学舎へ。金光先生（川崎医療福祉大学、心理学）、長谷川先生（岡山大学、行動分析学）黒田先生（岡山大学、精神医学）は恩師です。修士と博士の2回もアメリカに学ばせていただき、第一人者からの教えマインドフルネスやACTは今の治療活動の礎となっています。「みんな違っていい。もともと持っているものが違うのだから」その人が本来もっている個性を、世間から受け入れられる形で出していけるよう、見抜いて「こういう風に出していったらどうですか」と言葉ではなく環境の中に気づきをもとめるかたちで示し、引き出していくのが私のセラピーです。これからもどうぞよろしくお願い致します。



最近の活動紹介



いのちの電話 研修会



岡山いのちの電話の研修会に阿多先生が講師として招かれました。
相談員の方々を対象に 1/22~1/23 の一泊二日で、マインドフルネスを搭載した認知行動療法の歴史&理論の講話やヨガ&マインドフルネスの体験実習を行って好評を得ました。



新！YMPクラス

ヨガの新しい先生をご紹介します。
10年以上のヨガ歴を生かし、インナーマッスルを鍛えるヨガを11月から教えてくださっています。効きます。



○毎週**火曜日**
○18時半～
○参加費1000円



オンライン瞑想会 & サロン

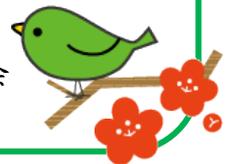


まん延防止の間、新たな試みとして、オンライン Zoom 瞑想会&サロンを開催。ストレッチと15分の瞑想+第2部は飲食しながら寛いだコミュニケーションを致しましょう。



活動予定のお知らせ

- * **ビジネス・クラス**…毎週土曜日(開始時間は10:30～ or 10:00～) ※45分間の瞑想
※コロナ流行期間はオンライン瞑想会&サロンに変更になることがあります。
- * **ヨガ瞑想(YMP)クラス**…毎週**火曜日**(18:30～) ※ヨガと瞑想のクラス
- * **高齢者クラス**…毎週**木曜日**(13:00～) ※ヨガ・写経・瞑想・茶話会
- * **家族会(料理教室を含む)**…不定期の**日曜日** ※先生の講話や季節の家庭料理など
- * **ACT勉強会**…毎月第**1月曜日**(19:00～) ※専門家向け(ACT理論)オンライン勉強会
※お申し込みは事務局まで。みなさまの参加をお待ちしております♪



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

* 活動は会員の皆さまのご寄付と年会費により運営されています。
また、医師など医療専門職の方々のご支援を頂いております。

特定非営利活動法人

岡山きのこ・あったか会

発行者 特定非営利活動法人岡山きのこ・あったか会
編集者 桜木生子 小橋了子 森川博子 阿多敏江
〒703-8275 岡山県岡山市中区門田屋敷 1-3-21
TEL : 086-272-3550
E-mail: okayama_kinoko_attakakai@yahoo.co.jp
URL: <http://www.7b.biglobe.ne.jp/~attaka/>
郵便振替口座 : 01390-0-96787