

チャート通信 12月号

TEL 03-5225-6245
 FAX 03-5225-6246
 Mail chart@seisa.ed.jp
 URL http://seisa.ed.jp/npo/chart.html
 ブログ http://blog.goo.ne.jp/littlestar_constellation



発行元 NPO 法人星槎教育研究所
 スタッフ一同より

《Merry Xmas! 知っ得豆知識》

◆12月といえば、忘年会に年賀状の準備、紅白歌合戦に大晦日と年度末の行事ごとがさまざまありますよね。12月と聞いて一番に思いつくことはクリスマスだと思います。クリスマスと聞くと日本では、煌めくイルミネーションを見ながら恋人と過ごす日というイメージもありますが、世界の多くの国々ではクリスマスを家族で過ごすのが一般的だそうです。本来はキリストの生誕を祝う日=Christ（キリスト）mas（礼拝）を表していて、「聖なる夜」なのです。

◆クリスマスが過ぎると、一週間後には一年間の締めくくりである大晦日を迎えます。その名前の由来は旧暦で毎月最終日のことを「晦日（みそか）」とよばれており、そのうち12月は年内最後の「晦日」です。そのためにこの日を「大晦日」と言うようになりました。また大晦日の夜には除夜の鐘が聞こえてきます。その除夜の鐘は108回打ち鳴らされます。108という数字は、仏教の「百八煩惱」を意味しており、「煩惱」とは人の心の欲望や執着、怒りなど人の心を苦しめたり惑わせたりすることです。その除夜の鐘によって、悩みの根源である煩惱を取り除き、清らかな心で新年を迎えようという意味をもっています。

◆大晦日の夕食といえば年越しそばです。年越しそばには「次の年も細く長生きできるように」という願掛けの意味を含めて、そばを食べるのですが、地域によっていろいろな種類があります。晦日そば・大晦日そば・大年そば・年取りそば・縁切りそば・寿命そば、などさまざまな呼び名があります。ちなみに沖縄の方では年越しそばでも、沖縄そばを食べるそうです。

◆最後に12月末の行事といえば大掃除があります。大掃除はただの掃除作業ではありません。新年を迎える心構えでもあり、新年に良い運気を呼び込むため、きれいな場所に福を呼び込むためといった風習の意味も込められています。自身の家も、自身の関わっている場所もキレイにして、新鮮な気持ちで新年度を迎えていきたいですね。

《チャートクリスマス会のお知らせ》

今年もチャートではクリスマス会を行います。12月2日（金）の「クリスマス会議」では、クリスマス会の内容を定める予定です。ちなみに、去年のクリスマス会では、スポンジケーキを買ってきて、生クリームとフルーツでデコレーションをしましたね。「名前ピンゴ」や「プレゼント交換」をして楽しみ、シンガーの伊吹留香さんが綺麗な歌声に酔いしれました。今年はどんなクリスマス会になるかな・素敵なお知らせにしましょうね！

プレゼント交換をする予定なので、参加する方は500円までのプレゼントを用意してください！

★12月2日（金）『クリスマス会議』

★12月16日（金）『チャートクリスマス会』

内容：

会の準備	13:00~15:00
クリスマスパーティー	15:00~17:00
片づけ	17:00~18:00



お菓子の差し入れ
大歓迎！！



《効果的なカゼ予防》

手洗い⇒石鹸でこすって、数秒洗って、ササッと水洗いで泡を落としてというわけっこういいませんか。実はそれだけだと手についた半分程度しか手についた菌を洗い落とせていないようです。それでは手についた菌をしっかりと落とすためにはどうしたらいいでしょうか。まず何より、時間をかけてしっかり洗うことです。衛生管理に基づいた手洗いなどは30秒間石鹸で手洗い、その後に20秒間水ですすぐというものがあります。時間はマメに計るまでしなくとも、石鹸を手につけるだけでなく、つけてから手に馴染ませることが大切になってきます。また、すすぎの時も石鹸を落としてハイッ終了ではなく、石鹸を手から落として水ですすいで十秒くらい数えるのがちょうど良いかと思えます。

うがい⇒これも手洗い同様に特別なことをやるよりも、ガラガラとする時間をほんの少し延ばしてみると効果が上がります。ガラガラペツというわずかな時間だと、喉の奥の菌が取りきれず残りやすいです。ガラガラガラ……と5秒から10秒数えるほどやってみることをお勧めします。またお茶や紅茶などのカテキン作用の入ったものでうがいをすると、さらにカゼ予防の効果が高まります。

予防接種⇒インフルエンザの予防接種はもうしましたか。予防接種は身体に微量の弱いウイルスの抗体を注射することにより身体に免疫をつけます。これは外から侵入してくる敵に対しての抵抗力をつけるので、カゼに対しても有効に効果を持つことができます。予防接種もカゼ予防には繋がりますが、予防接種をしたからといって、くれぐれも手洗いやうがいなどの基本的なことは欠かさないでください。

カゼをひいたら⇒病院に行く！当然じゃないかと言う方もいるかと思いますが、市販のカゼ薬だけ飲んで寝てればいつか治るだろうと考えている人はいませんか。市販の薬はあくまでカゼに有効な成分が入っているだけで、根本からのカゼ治療には繋がりにくいです。カゼをひいて早く治したいと思うなら、病院に行って診察を受け、病院が出してくれるお薬を服用することが、何よりも効果的です。抗生物質の力はあなどれません。

また、出されたお薬は必ず飲み切りましょう。楽になったからと止めてしまうと治りが悪くなります。

★保護者対象セミナー★

チャート利用者の方の保護者の方を対象にした『保護者対象セミナー』を開催します。

【日時】12月21日（水）10:30~ **要予約**

【講師】フリースクール英明塾代表・川合雅久氏

子どもが考えていることがわからない、今の状況をどうすればいいのかわからない不安だ・・・

といった、日ごろ気になっていることやお困りのことなどを、座談会形式で一緒に考えます。講師の川合先生は、約40年にわたりフリースクールや様々な自然体験を通して、ひきこもりや不登校の子どもたちの対応をされています。日々子どもたちと向き合い、関わっている川合先生のお話を伺い、ひきこもりの子どもたちの気持ちに触れてみませんか。



★今月の個別相談★ **要予約**

*川合雅久先生とチャートスタッフが二人体制でお話を聞かせていただきます。

- 12月7日（水）①14:00~ ②15:00~ ③16:00~（通常と時間が異なります）
- 12月14日（水）①15:00~ ②16:00~ ③17:00~
- 12月21日（水）（保護者セミナー終了後）①13:30~ ②14:30~ ③15:30~ ④16:30~

※フリースペース利用者の保護者の方も是非ご参加ください！お待ちしております。

※チャートスタッフ（福井・川合（理））による面談は別日でも可能ですので、ご希望の方はご連絡ください。

※NPO 法人星槎教育研究所は、東京都若者社会参加応援事業登録団体です。

※星槎教育研究所若年者向け社会参加支援プログラム『チャート』のご利用は有料です。