

# チャート通信6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

★知っ得!★  
 豆知識

## 《今月の花》



6月になりました。鬱陶しい梅雨の季節になりました。雨はイヤだなあと思う人に多いと思います。ジメジメと洗濯物もなかなか乾かないし、気持ちもスッキリしませんよね。そんな雨が似合う花が「紫陽花」ですね。

「紫陽花」は日本や中国、台湾、北アメリカが原産国の落葉低木で、高さが1～2mくらいになります。葉脈がはっきり浮き上がり、光沢のある葉っぱをつけます。花が雨にぬれても元気なことから梅雨の花の代名詞になっています。万葉集にも紫陽花を詠んだ句があるようで、古くから日本人には身近な花だったようです。

紫陽花の種類にはガクアジサイ、ヤマアジサイ、ホンアジサイ、セイヨウアジサイ等があり、色も白、青、ピンク、紫等いろいろあります。花の色は土が酸性なら青系アルカリ性ならピンク系に変わってきます。同じ敷地に咲いていても根が張っている場所が違えば花の色が違ってきます。花の色が変化するところから「移り気」とか「浮気」とネガティブな花言葉になったようです。

この紫陽花には、なんと「毒」があるんです!!!

料理に添えられた紫陽花の葉っぱを食べた人が中毒症状を訴えた事例が以前ありました。品種によって毒のあるものがあるようです。もし、紫陽花の葉が料理に添えられていても食べないようにしてくださいね、紫陽花の葉は、しその葉より少し大きめで、厚みもあります。匂いは、青臭い葉の匂いがします。お間違えないように!

この梅雨は、近所にどんな色の紫陽花が咲いているのか気にして雨の日を楽しんでみてはいかがでしょうか?

## プログラムの事前予約について

今月は、予約や準備の関係で「事前予約」をお願いしたいプログラムがいくつかあります。以下のプログラムに参加したいメンバーは、来所時、または電話で予約をしてください。

- ◆6/13 (火)「そうだ、カラオケ行こう!」…×切: 6/9 (金)
- ◆6/23 (金)「お菓子づくり」……………×切: 6/20 (火)
- ◆6/27 (火)「創作サークルものづくり」……×切: 6/23 (金)



## 《プログラム紹介》

チャートで行っているプログラムの紹介です。

今月は第1火曜日の川村先生の「ホメオストレッチ」。「ホメオストレッチ」って何?と知っている人もいないかもしれませんね。皆さんの身体と心は、毎日がんばっていますよね。そんながんばっている身体と心のゆがみを筋肉の内側から直していくのが「ホメオストレッチ」です。その人の症状に合わせて筋肉を静かに伸ばしたり縮めたり、てのひらでゆっくり深い圧を加えたりすることで、筋肉はバランスを取り戻して、脳幹のホメオスタシス(適応力、恒常性維持)が機能し始めます。

ホメオストレッチを受けることで、気分がスッキリするのは、脳がリラックスしている証拠でもあるんですね。

この「ホメオストレッチ」は前半は座学、後半は4名限定で川村先生と1対1でケアを受けることが出来ます。寝ているだけで癒されますよ～。

まだ体験した事のない人は1度体験して癒されてみてはいかがでしょうか?



## ★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】6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。

- ・6月14日(水)
  - ①14:30～ ②15:30～
- ・6月21日(水) (保護者セミナー終了後)
  - ①13:30～ ②14:30～ ③15:30～ ④16:30～
- ・6月28日(水)
  - ①13:30～ ②14:30～ ③15:30～

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

※川合先生の面談は水曜日になりますが、チャートスタッフによる面談は別日でも可能です。お問い合わせください。



※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。