

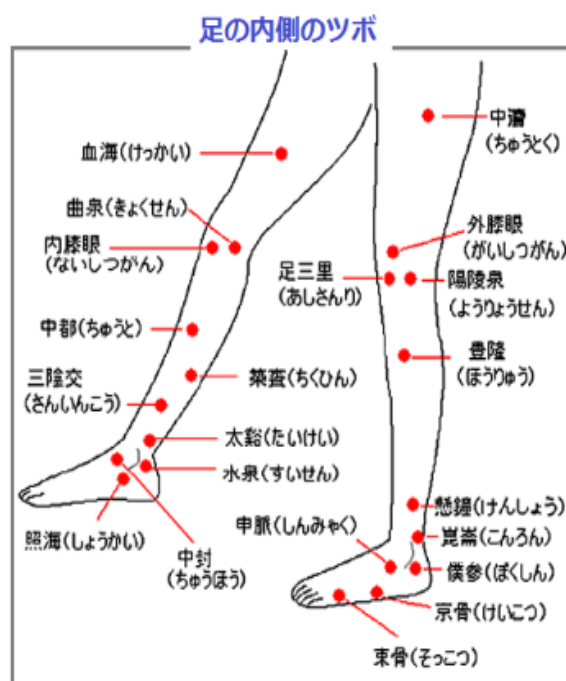
# チャート通信 5月号

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!★ 【泉のひろば】 豆知識



足の内側のツボ	
照海(しょうかい)	腰痛、頻尿、糖尿病、低血圧、生理痛、生理不順、更年期障害、二日酔い
中封(ちゅうほう)	腰痛、坐骨神経痛、胃痛、疲労感、むくみ、のぼせ、冷え性、肌あれ、不眠、自律神経失調症、乗り物酔い、イライラ
水泉(すいせん)	アキレス腱痛、むくみ、頻尿、不眠、生理痛、生理不順
太谿(たいけい)	のぼせ、冷え性、低血圧、アキレス腱痛、歯痛、精力減退、無気力、めまい
三陰交(さんいんこう)	冷え性、低血圧、生理痛、生理不順、更年期障害、不妊症、情緒不安定
築賓(ちくひん)	のぼせ、冷え性、アキレス腱炎、めまい、耳鳴り、吐き気、食あたり、乗り物酔い
中脘(ちゅうわん)	生理痛、生理不順、更年期障害、おりもの異常、神経痛
曲泉(きょくせん)	腰痛、膝痛、むくみ、頻尿、めまい、耳鳴り、生理痛、生理不順、更年期障害
血海(けっかい)	生理痛、生理不順、更年期障害、膝痛、精力減退

- ◆人間は活動すると疲れがたまります。きちんと睡眠をとったり、バランスのとれた食生活を心掛けるなど“お疲れモード”を吹っ飛ばす方法はいろいろありますね。今年の「知っ得!豆知識」は『自分の体と向き合おう』をテーマに書いていきます。タイトル「泉のひろば」は、“指圧の心、母心、押せば命の泉湧く”という言葉からつけました。
- ◆緊張が続いて肩がこったり、雨の前の日の偏頭痛、たくさん歩いて足がパンパン、姿勢が悪くて腰が痛い…など、体の不調は毎日の活動にも影響します。そこで4月は「知って得する足ツボ刺激～内側編」を取り上げます(図の左側)。
- ◆おすすめのツボは次の通り。あまり長い時間押しすぎないようにしてね。
  - ・中封(ちゅうほう) ⇒腰痛、坐骨神経痛、胃痛、疲労感、不眠、肌荒れなど(内くるぶしの上、足の甲側にあります。ピリリッと電気的な痛さが)
  - ・三陰交(さんいんこう) ⇒冷え性、低血圧、情緒不安定など
  - ・曲泉(きょくせん) ⇒腰痛、膝痛、むくみなど
  - ・築賓(ちくひん) ⇒のぼせ、冷え性、アキレス腱炎、めまいなど(ふくらはぎの内側です。ふくらはぎも気持ちよいかも)

## 《職員の紹介》

この度、チャートのスタッフとして再び戻ってまいりました平原喜美恵です。一昨年1年間チャートで関わらせて頂いていたので、知っているメンバーの方もいれば、はじめましてのメンバーの方もいらっしゃるかもしれません。久しぶりのチャートなので忘れていた事も多いのですが、その時は皆さん助けてくださいね!

今年度も「ものづくり」を担当しますので、みんなで楽しくいろいろ作っていきなあと考えています。こんな作ってみたいと思う物があったら教えてください。

簡単に自己紹介。横浜市出身、以前花屋で働いていたこともありお花は大好きです。ライブに行くのも好きですが、なかなか最近行けていません。今年はいっぱい行けるといいなあと考えているところです。よろしくお願ひ致します♪♪♪

## 《定期面談のお知らせ》

定期面談の季節になりました。チャートでは年に2回の定期面談を行なっています。1回目の面談では、最近の様子・状態(考えていることがあればそれも教えてください)や昨年度の目標の振り返りをし、今年度の目標について話します。2回目は年度末が近づいたら行なう予定です。

面談期間: 5月中(メンバーそれぞれの担当スタッフが声をかけて予定を決めます)  
 その他: 面談の最初に「幸福感アンケート」をしてもらっています。年度末にもう1回行なって、変化を見ることができるので、ぜひ答えてみてください。

## ★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】5月17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。

- ・5月10日(水)
  - ①15:00~ ②16:00~ ③17:00~
- ・5月17日(水) (保護者セミナー終了後)
  - ①13:30~ ②14:30~ ③15:30~ ④16:30~
- ・5月29日(月)
  - ①13:30~ ②14:30~

※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。