

# チャート通信9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

## 《今月のプログラム》

9/8(金) お試し企画 手芸くらぶ

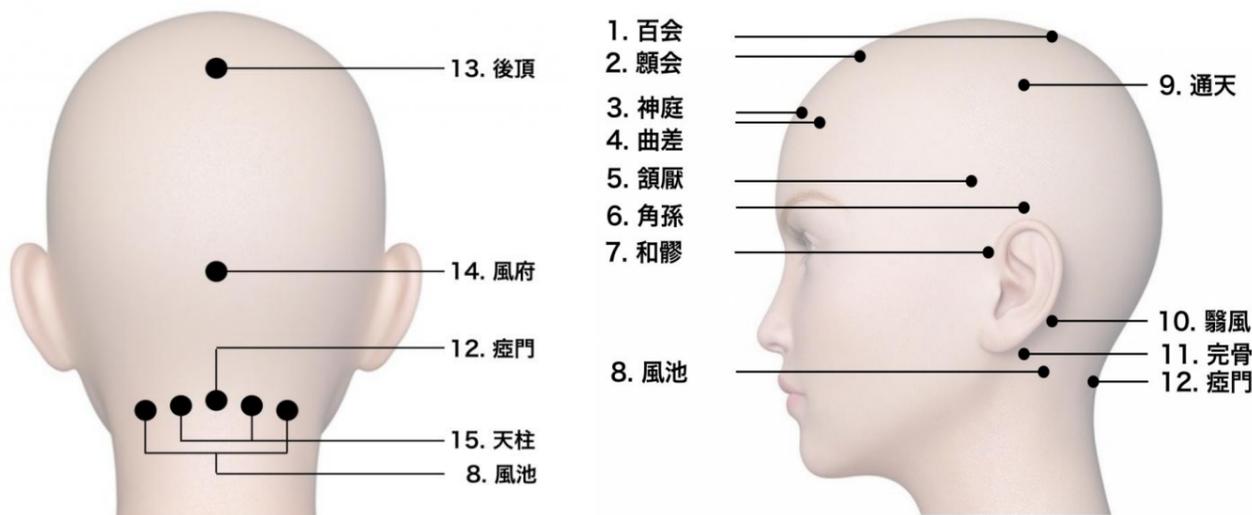
◆ものづくり好きメンバーは集合！端切れやフェルトでマスコットや小物入れなどを作ってみませんか？手縫い・ミシン縫いお好きな方で。冬は編み物も考えています。消しゴムはんこ作りもできますよー。

9/22(金) 男子会・2

◆1回目は卒業生が駆けつけてくれ、いろいろな話で盛り上がった男子会。今回はSCS加判リソグ研究所のスタッフ・三宅正之さんをお招きします。男同士でしか語れない・分かり合えない(!)話をぜひここで！当日、三宅さんは13:30に来所されます。

## 知っ得！豆知識 《泉のひろば》

今回は「頭のツボ」について。先日美容院でヘッドスパをしたら、首のハリや眼精疲労がすっきりして、マッサージ効果を実感しました。そこで、自分で押せる頭のツボを特集しようと思います。



- 1.百会 (ひゃくえ) ……自律神経の調整、頭痛、めまい、リラックス、脱毛改善
- 2.額会 (しんえ) ……頭痛、鼻の不調、脱毛改善
- 3.神庭 (しんてい) ……鼻の不調、頭痛、不眠症の改善
- 4.曲差 (きょくさ) ……鼻の不調、頭痛、目の不調、神経痛の改善
- 5.額厭 (がんえん) ……頭痛、目、耳の不調
- 6.角孫 (かくそん) ……目、鼻の不調、頭痛、脱毛改善
- 7.和髎 (わりょう) ……目、耳の不調、頭痛
- 8.風池 (ふうち) ……頭痛・肩こり・薄毛・風邪の初期症状・酔い
- 11.完骨 (かんこつ) ……頭痛・肩こり・薄毛・うつ
- 14.風府 (ふうふ) ……眠気
- 15.天柱 (てんちゅう) ……後頭痛・肩と首のこり・眼精疲労

同じツボは長い時間押しすぎず  
 1回5秒程度にするとよいです。  
 全体をほぐすように心がけて  
 ストレッチもしてみましよう。

## ★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】9月20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。

- ・9月13日(水)
  - ①14:30~ ②15:30~
- ・9月20日(水) (保護者セミナー終了後)
  - ①13:30~ ②14:30~ ③15:30~ ④16:30~
- ・9月27日(水)
  - ①14:30~ ②15:30~

※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。

## 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。

- ◆9/7(木)「OHANA ブランチ」(食べたい人も!) ……×切: 9/6(水)
- ◆9/26(火)「創作サークルものづくり」……………×切: 9/22(金)
- ◆9/29(金)「Do!スポーツ」……………×切: 9/27(水)



※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。