

やすらぎ金沢通信 11月



☆URL <http://www.ishikawa-c.ed.jp/yasuka>

☆E-mail yasuka@ishikawa-c.ed.jp

☆Tel 076-243-1612 ☆FAX 076-243-1663

朝晩の冷え込みが増し、暖房器具が必要となる季節となりました。寒くなってくると身体に力が入り、呼吸も浅くなりがちです。そんな時は、少しリラックスするために鼻から吸ってお腹を膨らませ、口からゆっくり吐いてお腹をへこませる腹式呼吸を行ってみませんか。息を吐く時に、副交感神経がはたらいいて気分が落ち着き、心と身体をリラックスモードに変えていくそうです。自分の身体と対話するひと時を持ってみましょう。睡眠前や起床時が行いやすくしてお勧めです。

やすらぎ金沢教室では、医療相談会、スクールソーシャルワーカーによる相談会、来室または電話による相談も受け付けております。ぜひ、ご活用ください。

10月相談状況

4月1日～10月31日 ※()内は令和2年度の件数

月	来所相談	出張相談	電話相談	合計	通室
4月～9月	183(330)	15(0)	140(218)	338(548)	83(109)
10月	34(74)	2(0)	46(33)	82(107)	10(28)
合計	217(404)	17(0)	186(251)	420(655)	93(137)

医療相談会

★11月・12月の日程をお知らせします。

期 日	担当
11月11日(木)	柏谷先生
11月25日(木)	
12月9日(木)	
12月16日(木)	

[アドバイザー]

・臨床心理士・公認心理師

柏谷真由美先生(金沢医科大学病院)

・時間は14:00～16:00です。相談には予約が必要です。

申し込みやお問い合わせは、やすらぎ金沢教室までお電話ください。

【やすらぎ金沢教室の10月の様子】

思ったよりたくさん収穫がありました

いもほり



めった汁作り

「めった汁」とは、サツマイモや大根、人参といった根菜類を使った具だくさんの豚汁のことです。豚汁と異なるのは、ジャガイモではなくさつまいもを使う点にあります。ユニークな名の由来は「やたらめったら具を入れる」「やたらめったら具を切る」など、諸説伝わっています。「青木悦子の新じわもん王国 金澤料理」よりなるほど、さつまいもを入れると「めった汁」という名前になるのですね。

収穫したさつまいもを使って



具だくさんのめった汁、出来上がり！

やすらぎ菜園



大根



どんどん成長しています



ブロッコリー

相談室訪問 お礼

7月から10月にかけて、金沢地区各高校の相談室へ訪問またはお電話で、やすらぎ金沢教室について説明させていただきました。併せて相談室の利用状況や支援が必要な生徒についてお話を伺うことができ、今後の連携に繋がる貴重な機会を持つことが出来ました。担当の先生方には、お忙しい中お時間をいただき誠にありがとうございました。今後とも連携を深めながら、生徒の支援に努めていきたいと存じます。

