

Life

第37回

“いのち”“生活”
“いきがい”をテーマに
したメッセージ。



みずもとこどもクリニック
院長
にしワイズメンズクラブ

水元 裕二さん ②

食事や住環境を見直して、アレルギーの原因を取り除きましょう

アトピー性皮膚炎は、多くの方が抱えているアレルギーです。乾燥肌の人が多く、皮膚のバリアーが破綻し、皮膚からもアレルギーを引き起こす原因となるアレルゲンが入ってきます。皮膚を清潔にし、保湿してアレルゲンをブロックしましょう。軟膏を塗るだけで、短期間で治る人もいます。一番重要なのは正しい情報、知識を得ること。副作用を心配しステロイド軟膏を使わない人がいますが、アトピー性皮膚炎には効果的な塗布薬。症状を早く改善できます。

また、アレルギー予防にはダニ対策のお掃除とともに、食事を和食にすることが大切です。穀物、野菜、魚中心の和食は世界一の食事だと言われています。ところが最近では肉を食べ過ぎる傾向にありますね。調理油やスナック菓子に含まれるリノール酸も摂取過多。体内に溜まると喘息などアレルギー疾患を悪化させ、血液循環を悪くする一因になります。一方、青魚やシソ油に含まれるアルファ・リノレン酸は血液をサラサラにし、アレルギーを抑える働きを持っています。食事を変えることで、アレルギーの改善だけでなく、学校での成績が上がった例もあります。和食中心の料理を手作りし、家族で食卓を囲む時間を増やしてほしいと思います。(つづく)

タイ・ユース・ワークキャンプ/インド・スタディツアー

熊本YMCAでは、国際理解プログラムを実施しています。北部タイ山岳少数民族の村を訪ねる「タイ・ユース・ワークキャンプ」、マザーテレサゆかりの施設でボランティア活動を体験する「インド・スタディツアー」。異文化や多様な価値観にふれ、新たな自分を探してみませんか。

	タイ・ユース・ワークキャンプ	インド・スタディツアー
期間	8月22日(月)～8月30日(火)	8月20日(土)～8月28日(日)
場所	タイ(チェンライ・チェンマイ)	インド(コルカタ・デリー・アグラ)
費用	185,000円	213,000円

※青少年に限り数万円の参加費の助成を申請することができます。

使用済み切手収集キャンペーン

YMCAフィランソロピー協会では、7月～8月に使用済み切手収集キャンペーンを展開します。集まった切手は社団法人日本キリスト教海外医療協力会(JOCS)に送られ換金され、医療に恵まれない地域に医師や看護師を派遣するなど海外医療活動の資金として活用されます。使用済み切手1枚から始まる国際協力にご協力ください。



【収集のポイント】切手のまわりを5mmから1cm空けて切り取ってください。普通の80円切手でも可。傷のついた切手や料金・消印が印字されたメータースタンプは換金できません。

お問合せ/熊本YMCA ICR TEL 096-353-6397 FAX 096-324-7877
E-mail icr@kumamoto-ymca.or.jp

PEOPLE 熊本YMCAに関わる人たちを順番にご紹介します。

ながみねYMCA油絵教室



ながみねファミリーYMCAでは、週に1度油絵教室を行っています。日常の生活の中にあるような芸術があります。中でも美術の中の油絵は、伝統的な画法として長い時代、芸術家に愛されてきたものです。誰もが芸術家です。自分らしい感性で無心にのびのびとキャンバスに向かってみませんか？ 自分を表現することで、感性が磨かれます。そして、感動を得、感動を与える、それが生活にうるおいをもたらします。新しい自分を発見できるチャンスでもあります。ご参加お待ちしております。お問い合わせください。

ながみねファミリーYMCA 岡山富士男

むさしYMCAアフタースクール



アフタースクールでは花壇のお世話をみんなで頑張っています。今年はふうせんかずら・朝顔・ミニトマトの苗を植えました。毎日、夕方の水やりをして、観察絵日記を書いています。「やっと芽がでた」「花が咲いていた」などこれまでの様子がよくわかるこの絵日記は、むさしYMCAに掲示していますのでぜひご覧ください。植物を育てることを通して、子どもたちにも思いやりの気持ちや責任感を育ててほしいと願っています。今年もきっとかわいい花を咲かせてくれることでしょう。

むさしYMCA 秋山真理子

YMCA学院 医療事務管理学科



医療事務管理学科では、毎年3月に卒業した卒業生を招いて「卒業生情報交換会」を行っています。今年も5月21日(土)に実施し、医療事務コースと診療情報管理士専攻科の卒業生20名ほどが参加してくれました。

卒業して2カ月、それぞれの職場での仕事内容や悩みをお互いに出し合ったり、職場から卒業生へのアンケート結果に一喜一憂したりと短い時間ではありましたが、充実した時間を過ごす事ができました。この会が明日からの仕事への活力になることを願って会を終了しました。

YMCA学院 藤森美幸

YMCA NETWORK

- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| 熊本中央YMCA ☎096-353-6391 | ながみねファミリーYMCA ☎096-385-0676 |
| YMCA学院 ☎096-353-6393 | 熊本むさしYMCA ☎096-248-6334 |
| YMCA学院高等学校 ☎096-353-6391 | 阿蘇YMCA ☎0967-35-0124 |
| 本部事務局・ICR ☎096-353-6397 | 赤水保育園 ☎0967-35-0024 |
| 熊本みなみYMCA ☎096-378-9370 | 尾ヶ石保育園 ☎0967-32-0213 |
| 上通YMCA ☎096-352-2344 | 永草保育園 ☎0967-32-0810 |
| 熊本東部YMCA ☎096-382-6661 | リフレスおおむた ☎0944-58-7777 |
| 水前寺幼稚園 ☎096-362-4141 | |



キャラクター・ディベロップメント推進中

みなみYMCAぶどうの木幼稚園の今年のCD目標は「自分でできることは、自分でできるように導く」。自分でできることに喜びを持ちながら、生活に必要な基本的習慣が身についていってくればと思います。

3カ月が過ぎ、園の生活にもずいぶん慣れて元気に走り回っています。中でも、お着替えや給食の準備など少しずつ自分でできるように先生に手伝ってもらいながら頑張っています。給食の残ったごはんを、上手におにぎりにして私たちスタッフに持ってきてくれます。まだまだ、1人でできないこともたくさんありますが、少しずつ成長しています。そんなかわいらしい園児を近くで見守っていきたくと思います。(厚地洋子)

【基本聖句】喜ぶ人と共に喜び、泣く人と共に泣きなさい(ローマの信徒への手紙12章15節)

熊本YMCAの使命

共に生きる社会
地球環境の保全
生涯学習の推進
ウエルネス活動
ボランティア活動
平和な世界

■ホームページ www.kumamoto-ymca.or.jp
■ブログ kumamoto-ymca.wablog.com
■メールマガジン登録
www.kumamoto-ymca.or.jp/cgi-bin/mail/mail.cgi

