夢をカタチに働くママ no.5

自然治癒力を高めて、心も体も健康になれる

心を軽やかに

女性(ママ)のための
自然治癒力アカデミー代表
西村 智香子さん

体質改善や健康促進に効果のある
ファスティングを行なっています

仕事をはじめたキッカケは?

16年間看護師としてたくさんの患者さんの生死をみてきて「人はなぜ病気になるのだろう?」「どうしたら健康に幸せに生きれるのか?」を考え様々な事を学びました。食事療法など試してきて、酵素、ファスティングにであい、体調がボロボロだった私自身が健康になれたのです。結婚を機に京都から三木市へ来て主人が独立の背中を押してくれ、女性(ママ)が健康で美しく、心軽やかに生きるサポートをするお仕事をしています。月1回無料の勉強会もしています。

仕事と子育ての両立はどうしてる?

一人で全てをやろうとすると大変なので、無理せず人に助けてもらうようにしています。例えば、保育所のお迎えに家族が行けない時には友人にお願いしたり、帰宅がどうしても遅くなるときには母にきてもらったりしています。

働く上で大事にしていることは?

まず、お客様が私のサービスを受けることで、自然治癒力が高まり健康や美への知識が増える。そして実践しやすいことを意識しています。女性・ママが健康になる方法がわかれば家族も健康になれます。美しくなると気持ちが明るくなり家族も美しくなったママをみると嬉しいし、気持ちよくなれる。家族が幸せになる。そんな事を大事にしています。

月1回開催 **キラキラママの会** より具体的に健康の事を学ぶ、ホメオスタシス(生体恒常性)勉強会 *要予約/無料

問合せ先：女性(ママ)のための自然治癒力アカデミー https://chikafastingschool.com/contact　HP：https://chikafastingschool.com/

ぶくちゃんクラブ

まゆこさんのオススメえほん

今月のテーマ

「子育てとは」

子どもが小さい頃は、親も慣れない子育てに時間の余裕も心の余裕もなく、目の前のことに精一杯で、目まぐるしく日々が過ぎていきます。けれど、やがて子どもは成長し、いつしか手がかからなくなるときがやってくるでしょう。そんな頃にあらためて、お母さんお父さんに開いていただきたい作品です。

みんなあかちゃんだった

鈴木まもる/作・絵
(小峰書店)

絵本を開けば、そこには子どもの小さかった頃のリアルな日常が満載。「あー、こんなことしてたよね～」「そうそう、そうだった～」・・・そんな子どもの懐かしい姿が、しんどいこともあったけど、楽しかった思い出とともによみがえってくるはず。

ザガズー

クエンティン・ブレイク/作
谷川俊太郎/訳(好学社)

「子育てって、きっとこういうことなんだろうな・・・」まだ子育て真っ最中だった私がこの絵本に出会い、感じたことです。今わが子は3人ともとっくに成人し、中には親の立場になった子もいますが、こうして子育ては巡り繰り返しながら、いつの時代も親は親として子に育ててもらっていくのだろうなと感じます。赤ちゃんは“授かりもの”と言われます。親として「子育ち」に付き合うことができた人生を幸せだったと感じる日が来ますように・・・。

This is MIKI

「かるがも通信」はWEBからも見れます

スマホやPCから

「かるがも通信」の最新の紙面を、This is MIKIのホームページから見ることができます。メニューバーから「かるがも通信」をクリック(タップ)して、ぜひチェックしてみてください。

https://www.this-is-miki.com

This is MIKI 検索

かるがも通信 メニューバーをクリック

NPO法人This is MIKIのご協力により、2020年1月よりWEB配信開始。

ご意見・情報提供など
問合せ・連絡先：かるがも編集局
karugamo.kosodate@gmail.com

かるがも通信は、三木市全域の公民館や幼稚園・認定こども園などに配布中。奇数月10日、3,000部発行(年6回)

次号は3月10日発行予定です

かるがも通信は今年度で活動を休止し3月発行の214号で終了いたします。

編集後記

明けましておめでとうございます。昨年は、新型コロナウイルスの影響で生活スタイルにもずいぶん変化のあった1年でした。マスクに手洗い、家に居ながらにしてオンラインで繋がる機会も増えました。時代の変化の中でかるがも通信も、模索しながら活動を続けてきましたが、今年度で活動を休止することになりました。次号で最終発行となりますが、最後までよろしくお願いします。(ふじ山)

かるがも通信は、身近なお店や病院にも設置しています!!

●コープ協同学苑 ●コープ緑ヶ丘店 ●コープ志染店 ●イオン三木青山店 ●トーホー緑ヶ丘店 ●トーホー志染駅前店 ●イオン三木店 ●マックスバリュ恵比須店 ●マックスバリュ三木北店 ●マックスバリュ別所店 ●ブックコスモ三木店 ●小児科神沢クリニック ●小島医院 ●里の家助産院 ●島田医院 ●宮崎小児科内科医院 ●藤本小児科内科産婦人科クリニック ●成田青山診療所 ●浜本産婦人科医院 ●かわい子どもクリニック ●黒田東自由が丘診療所 ●北播磨総合医療センター ●三木市立図書館(順不同)