

突然山を登るといふ羽目になる、泣く泣く最後尾を歩く。でも何とか一日歩けた。

朝 8 時ホテルでて、午後 2-3 時に目的地着き、昼食をとり、その後一部観光して夕方ホテルに入るという日程です。2 日の午後から突然足が軽快になり、最前線に躍り出る。その日の夕方といっても昼食で中谷さん(添乗員足が早い)が素人で 60 歳以上の人は 3 日目に足に疲労がくるという。怖いことをいっているので、丹念に足を揉む。徒歩での巡礼は 2-3 キロ置きにバールがある。旅人の休息と食事を提供してくれて、近くには巡礼宿もある。(日本では巡礼宿は民宿のようですが、スペインはもっぱら巡礼者の為に格安に寝床を提供してくれる、ありがたいところです)

一日 25 キロ歩くのは至難です。取りあえずバールを目指してワインがビールが着けば飲めるという馬の鼻つらのように念仏唱えて、歩くことでした、おかげで、ビールは飲めるし歩けるし、申し分ありません。

やはり、25 キロの徒歩は山谷付きで凄い、豆が大量にできるし、あちこちカタカタ言い始める。

夕飯は疲れて取れないし、昼の食事がその日の唯一の食事でした、

でも、うまい、飲み食い自由ワインも飲み放題、いいなあと思う時間でした。

こんなに一日が充実した日はしばらくありませんでしたので、来て良かったと思う時です。第 3 号へつづく



### [3月の予定]

#### こころの支援室

《事前予約が必要ですー2名以上で実施ー》

日時 3月8日(土) 13:00~15:00

場所 ルノアール飯田橋西口店

会費 1,000円

“死別直後で不安でいっぱいの方を対象にした  
少人数で行うカウンセリングです”

#### 談話室

日時 3月15日(土) 15:00~17:00

場所 ルノアール四谷店 4階

会費 1,000円

“終了後、時間のある方はお食事をしていきましょう”

### [4月の予定]

#### こころの支援室

《事前予約が必要ですー2名以上で実施ー》

日時 4月12日(土) 15:20~17:00

場所 ルノアール飯田橋西口店

会費 1,000円

“死別直後で不安でいっぱいの方を対象にした  
少人数で行うカウンセリングです”

#### 談話室

日時 4月19日(土) 15:00~17:00

場所 ルノアール飯田橋西口店

会費 1,000円

“終了後、時間のある方はお食事をしていきましょう”

### 〜 死別回復支援プログラム 〜

2014年3月22日(土)より開催予定

まだ、人数に余裕がありますので、受講ご希望の方は事務局にメールにてご連絡下さい。

[info@nijinokakehashi.info](mailto:info@nijinokakehashi.info)

5, 6 人のグループで、死別後に訪れる「悲嘆のプロセス」に基づき、参加者同士が自分の経験を話し、気持ちを分かち合い支え合うことで伴侶を失った悲しみから立ち直ることを目指します

- 日時：3月22日(土)
- 4月12日(土)
- 4月26日(土)
- 5月10日(土)
- 5月24日(土)
- 6月14日(土)
- 6月28日(土)

●時間：13:00~15:00

●場所：ルノアール飯田橋西口店

●参加費：8,000円  
(入会金3,000円含む)

各回毎に1,000円を場所代、飲物代として頂きますのでご了承願います



編集後記

今冬は40年振りの大雪に2度も見舞われ、昨夏は酷暑と天候も予想のつかない時代になりました。夫の死も自然と同じで予想すらしなかった事が現実として起こりました。人生半ば過ぎで逝ってしまうとは考えてもいなかったことでした。天命と思うしかないのだろうか。春が待たれます 伊藤