



# わかるはかわる 倶楽部

平成 27 年  
7 月号



碧い海、青い空、緑の山、黄金の太陽の季節です。

暑いのが好きな人も嫌いな人もいますが、季節の変化を自然に感じて過ごすことが大切でしょう。ヨーロッパの人が日光浴をするのは、日本ほど太陽の光に恵まれていないからです。夏の間、太陽の恵みをいっぱいもらいましょう。

「わかるはかわる倶楽部公認の会」参加申込は引き続き以下にお願いいたします。

[wakaru2011y@gmail.com](mailto:wakaru2011y@gmail.com)



6月21日(日)、第2回四季の会「夏」と第5回朝活(今回は昼活)のコラボ企画が実施されました。

ほめほめ昼活はいつもの喫茶あかねやで、四季の会は、JR西宮駅フレンテ西宮4階で実施されました。

こうした会での出会いは、人によっては感動の一瞬でもあったようです。

四季の会では、小坂の話「楽に生きる2」認知行動療法とABCD理論(論理療法)の話がありました。特にイラショナルルビープとは何か、それを論駁するにはどうするのかという話を中心でした。

また会長やその他の人のギャグを楽しむなど、みんなで気楽におしゃべりできる会でもありました。

## <第3回四季の会 ~秋~> 実施予定

- 日時 平成27年9月27日(日) 10:00~
- 場所 阪急西宮北口
- 内容 グループワーク

次回も皆様の参加をお待ちしております。

<イベント紹介> ※わかるはかわる倶楽部のイベントではありません。

## 2015 なら燈花会 (とうかえ)

8/5(水) ~ 8/14(金) 点灯時間 19:00~21:45

「なら燈花会とは」「エリア情報」など、詳しくは、「[NPO なら燈花会 公式サイト](#)」で。

## 7月イベント予定

「第6回 朝活の会」と「わかるはかわる倶楽部」イベントのコラボ!

~ “朝活” & 神戸布引ハーブ園 行楽 ~

○日時 7月18日(土) 10:00~15:00

○日程

10:00 ほめほめ朝活 (JR西宮駅近く「喫茶あかねや」)

11:00 (電車で)三宮・地下鉄新神戸へ  
(徒歩で) ロープウェイ乗り場へ

12:30 神戸布引ハーブ園 昼食

15:00 解散

○費用 ロープウェイ代 1,400円(往復)  
昼食代 2,160円

○参加申込 [wakaru2011y@gmail.com](mailto:wakaru2011y@gmail.com)  
または、小坂まで直接お申込ください。

\*朝活だけ、神戸布引ハーブ園だけの参加も可です。

時間が合えば何かしらのイベントに参加できます。ハーブ園を散策すると季節の花々が見られます。木陰の散策は、暑い日差しを遮り案外歩きやすいです。

風の丘中間駅からハーブ園山頂駅までのロープウェイは何度でも往復できます。



阪神カウンセリング・ラ

<http://www.hanshin-cl.com/>  
<http://www.wakaru-ha-kawaru.co>

### \* 梅田相談室

〒530-0014  
大阪市北区鶴野町 4-11 朝日プラザ梅田 9階  
910  
Tel/Fax 06 - 6147 - 2533

### \* 明石相談室

〒673-0891  
明石市大明石町 1-7-4 白菊グランドビル  
512  
池永クリニック内