



# わかるはかわる 倶楽部

2018 

平成30年  
8月号



早朝からの強い日差し、猛暑の中で、蟬の必死な鳴き声が、公園に響いています。地震に続き豪雨、自然の圧倒的な強さに、人間もまた、必死に生活しています。皆様いかがお過ごしですか？

汗をかく暑さは、秋冬の心身の健康に必要な環境です。40℃近い暑さも、「徹底的受容」の練習となるかもしれません。それにしてもひどい暑さです。無理せず、健康にお過ごしください。

「わかるはかわる倶楽部・公認の会」参加申込は、以下でも受け付けています(確認が遅れる場合があります)。

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



## - 四季の会 -秋- (予定)

○日時 平成30年 9月 30日(日)  
10:00~15:00

○場所 (阪急西宮北口 北東へ徒歩2分)  
ACTA 西宮北口東館6階  
西宮市大学交流センター

### ○内容

\*「楽な生き方(仮題)」

\* マインドフルネスと誰でもできるヨガ (小坂)

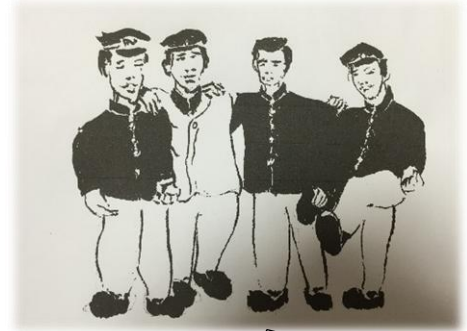
\* 自由討議

午後は、会長のリードで、企画された内容を行います。

## テニスクラブ

7月15日(日)、テニスクラブ尼崎で実施されました。2時間たっぷり汗をかきました。室内で冷房がかかっているため、日差しの影響は少なかったように思います。

次回は涼しくなった時期に計画しますので、特に初心者の方の参加を期待しています。



25歳越えの記念に帰省した際、高校時代の友人に偶然再会しました。高校卒業以来初の再会です。その友人が送ってくれた写真を絵にしました。

阪神カウンセリング・ラボのホームページで読んでくださっている会員の皆様で、郵送を希望される方は、その旨ご連絡くだ

## 阪神カウンセリング・ラボ

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

### \* 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**  
E-mail [hanshin-c.l@star.ocn.ne.jp](mailto:hanshin-c.l@star.ocn.ne.jp)

### \* 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  
Tel **078 - 917 - 4880**

