



わかるは かわる 倶楽部

2022

令和 4年
1月号



あけまして
おめでとうございます

皆様のご健康とご多幸をお祈り
申し上げます。

本年もどうぞよろしくお願
いたします。

令和4年 1月



いちごいちえ



12月のイチゴづくりは、脇芽摘み。
これまでは、ほとんど意識せず怠ってきた作
業です。「どれが脇芽？」と調べながらやって
います。

いっぽごほ

マインドフルな作業 第2段 散歩

一歩には五歩の感謝がある。
五(ご)には、「悟」「五感」「五智如来」など、すべて
マインドフルな意味があります。
散歩の一歩一歩が、マインドフルな作業なので、少し
ずつ、実施したいと思います。

写真は、12月20日、午前6:50頃、散歩中に撮った
西の空に輝く朝の満月です。

「心の健康」をテーマとした講演

- 講演テーマ 「マインドフルに生きる - 健康な脳 -」
- 期日：令和4年1月25日
- 場所：静岡市 入江生涯学習交流館

会社、地域活動、何らかのグループなどで、講演、研修
等のご希望がありましたらご連絡ください。



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、その旨ご連絡ください。
また、郵送停止をご希望の方もご連絡ください。

阪神カウンセリング・ラボ

<https://www.hanshin-cl.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
F-mail hanshin-cl@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 - 6880

