



わかるはわかる 倶楽部

2022

令和 4年
3月号

2月もあっという間に過ぎ、もう3月です。
暖かい日があるかと思うと、厳しい冷え込みに戻り、まさに三寒四温。

日差しにも、冷たい風にもどことなく春の訪れを感じますが、コートもマフラーもいらなくなるのが待ち遠しいです。

株式会社イデアクリエイトを創立し、大阪梅田に阪神カウンセリング・ラボを開設してから、おかげさまで13年目に入りました。
ありがとうございます。



いっぽごほ

マインドフルな作業 第2段 散歩

歩くことは、マインドフルネスのトレーニングにも位置付けられています。

私は仕事上、座っている時間が長いので、歩くことは私に必要なことです。

以前に比べると意識して歩くようにしています。

義務にせず、無理をせず、ちょっとずつ
ちょっとずつです。



いちごいちえ



まだ寒い時期なので、成長のスピードは遅いようです。土が乾くので、このところ毎日、水やりを欠かさないようにしています。

下の写真は、摘み取らずに残しておいた花からできた実です。肥料をやってないので小さな実です。



三楽の会 zoom

2月26日(土) ZOOM で開催されました。
思い思いの楽しい会話ができました。

会長さんから、会の名称を変更すると連絡がありました。

次回から、「四徳の会」となります。

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**
E-mail **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 - 6880**

