



# わかるは かわる 倶楽部

2022

令和 4年  
4月号

桜の季節になりました。あちこちで桜の花が見られるようになると、いよいよ春がきたと感じます。新年度を迎え、また新しい一年が始まります。新しい環境で生活を始める人も多いことでしょう。

阪神カウンセリング・ラボ明石相談室を開設して 22 年が経ちます。明石市を中心に神戸市や、兵庫県西部、北部の皆様にご利用いただいております。ありがとうございます。



## いっぱいごほ

マインドフルな作業 第2段 歩く

外の空気を吸って、景色を見ながら歩きたいところですが、なかなか時間をそちらに回すことができずにいます。そこで、せめて室内でと、隙間の時間、室内を行ったり来たりしています。

でもやっぱり、外に出て、見たり聞いたりしながら歩くのにはかないません。暖かくなってきて、これからどんどん日も長くなっていきます。屋外を歩く時間を作りたいと思います。



## いちごいちえ



3月半ば、花が咲きました。冬の寒い時期のつぼみは摘みましたが、暖かくなってきてまたつぼみが見られるようになりました。害虫や病気対策もしなくては。感謝して世話をしています。



## 春の遠足はまだちょっと難しい

「わかるはかわる倶楽部」の恒例行事として、春、秋に遠足を実施していました。しかし、この2年、新型コロナの影響で中止しています。再開はまだ難しい状況だと考えています。状況を見て再開したいと思いますので、その際はどうぞご参加ください。

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](mailto: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

