



わかるは かわる 倶楽部

2022

令和 4 年
5 月号

新緑の季節となりました。

木々の新緑がまぶしく、若葉に勢いとエネルギーを感じます。ツツジやサツキも咲き始めました。

人それぞれに、さまざまな環境の変化があった 3 月から 4 月だったと思います。一か月経ちましたが、いかがお過ごしでしょうか。

自身に存在するエネルギーを感じて、一日一日を楽しんでお過ごしください。



三楽の会 Zoom 開催

5 月 14 日 (土) 19:00~

初めて参加希望のかたは、使用する機器のメールアドレスをお知らせください。

パソコンで参加される場合は、Zoom アプリを入手しなくても参加可能です。

「わかるはかわる倶楽部通信 3 月号」で、会の名称が次回から「四徳の会」となるとお伝えしましたが、会長さんから、今回も「三楽の会」で実施するという連絡がありました。

いちごいちえ

植物がぐんぐん育つ時期です。気温が高く、日差しも強い日には、イチゴもぐったり。水をたっぷりやると、生き返ったように葉や茎に力が戻り、しゃんとします。過酷な環境におかれた後は吸収の勢いが違います。

イチゴが精いっぱい太陽や空に向かって伸びる姿には力をもらいます。



いっぽごほ

マインドフルな作業 第 2 段 歩く

外の空気を感じ、空を見上げて歩くと気持ちがいいですね。小雨のなか傘をさして歩いた日には、晴れた日にはない音や感触がありました。

室内だけでも一万歩歩いているという方もいらっしゃいました。外を 30 分歩くと約三千歩ですから、すごいですね。

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

