



# わかるは かわる 倶楽部

2022

令和 4年  
9月号

朝晩の気温が少し落ち着いてきました。いつのまにかセミの声も聞こえなくなりました。

立秋を過ぎ、暦の上ではとっくに秋に入っていますが、今、夏の終わりを感じています。

とはいえ、まだまだ残暑厳しい日が続きます。夏の疲れが出やすい時期でもありますね。体調管理に気をつけたいと思います。

## いっぽごほ

暑い日が続きました。数回、夕方になってから散歩に出ました。

散歩道の植物や虫や鳥を見ながら、聞こえてくる音にも注意を向けながら歩きました。いっぱい汗をかき、疲れましたが、爽快な気分を味わえました。



## 三楽の会 zoom

9月3日(土) 19:00~

参加希望の方は、三楽の会ライン、会長さん、または小坂までご連絡ください。

## いちごいちえ



来季の苗を作るためにランナーを伸ばしています。ランナーにつく子株を育てるためには、もう花は摘み取ってしまった方がよいかもしれませんが、そのままにしています。小さな小さな赤い実をつけています。

一期一会のマインドフルな作業は続きます。



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

### \* 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

