



わかるは かわる 倶楽部

2023

令和 5 年
2 月号

大寒波。厳しい冷え込みが続きました。
関西の平地にも、めったに積もることのない
雪が積もりました。交通障害に巻き込まれた
方もおられるかもしれませんね。

もうすぐ立春。春が待ち遠しいです。



1 月 28 日（土）19:00 から、**三楽の会**
が ZOOM で行われました。

「ゼロポイント」という話題があがりました。
私は途中退出しましたが、一時間を超えて
楽しめたようです。

会に参加された皆様、会を企画した会長
さん、ありがとうございました。

「マインドフルネス」等のテーマの話を聞き
たいというご要望があれば、ご相談ください。

昨年、「マインドフルに生きる～健康な脳」(静
岡市、生涯学習交流館)、「マインドフルに生き
る～ストレス低減法」(大阪中央公会堂)をテー
マに講演しました。

いちごいちえ



最低気温が氷点下 3℃の予報だったので、
室内にプランターを移動させました。すで
に、イチゴの葉に、雪がうっすらと積もって
いましたが、幸い、大きな影響は受けません
でした。

これまでは苗が青々と生長するのを楽し
みにしていましたが、今回は脇芽摘みをちゃ
んとやろうと手入れをしていたつもりが、な
んと、脇芽ではなく本来育てるべき新たな芽
を摘んでいた可能性が。

イチゴの生命力を信じたいと思います。無
事に元気に生長しますように。



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-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

