



# わかるは かわる 倶楽部

2023

令和 5年  
7月号

7月。本格的な夏の始まりと、今年の後半のスタートです。

夏至を過ぎ、一年のうち今が最も日が長い頃ですね。梅雨が明けて晴れた日が多くなると、日の長さをもっと実感できそうです。梅雨明けが待ち遠しい。

そして、次は「暑い、暑い」  
「秋の訪れが待ち遠しい」と  
言っていそうです。



## いちごいちえ



マインドフルに生活することは、健康な生活に結び付きます。今に注意を向けて、健康で幸せな生き方を作りだしていく呼吸法やヨガなどの方法と同様に、作業することも、効果的なマインドフルネスです。掃除などの日常の事を行うこともマインドフルな作業になります。花の栽培や野菜作りなども、マインドフルな作業です。

実の時期が終わったイチゴの株から、ランナーがたくさん伸びてきました。親株の様子やランナーについての新しい株の状態をよく見て、元気に成長しそうな株を選んで、育てていきたいと思います。

マインドフルな作業「いちごいちえ」の再スタートです。

「マインドフルネス」等のテーマの話を知りたいというご要望があれば、  
ご相談ください。 小さなグループでも構いません。



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](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

