



# わかるはかわる 倶楽部

2024

令和 6年  
5月号

新緑の季節。沿道や公園の緑が美しいです。  
鮮やかなツツジの花もあちらこちらに。  
過ごしやすい天候が続くといいですね。

## 春の遠足 浄瑠璃寺 (京都)

○期日 5月26日(日)

○日程

**9:00 集合**

JR 大阪駅 1番線ホーム  
大和路快速 7-2(中央出口階段の近く)  
大和路快速は、緑色、シカのマーク。

**9:26 大阪駅 発** <JR 大和路快速・加茂行き 1番線発>

10:34 加茂駅 着

**10:44 加茂駅東口 発** バス

<京都府木津川市・当尾線 加茂山の家行き>

11:06 浄瑠璃寺前 着

～～ 浄瑠璃寺 参拝 ～～～

**12:14 浄瑠璃寺前 発** バス <加茂駅東口行き>

12:36 加茂駅東口 着

**12:43 加茂駅 発** <JR 大和路快速・天王寺行き>

12:58 奈良駅 着

**13:18 JR 奈良駅西口 発**

「ぐるっとバス」奈良公園ルート(赤)・大仏殿前駐車場行き

13:30 大仏殿前駐車場 着

～～ 昼食 (東大寺門前「夢風ひろば」) ～～  
散策

**15:57 東大寺大仏殿・春日大社前 発**

「ぐるっとバス」奈良公園ルート(赤)

16:11 JR 奈良駅西口 着

**16:30 奈良駅 発** <JR 大和路快速・天王寺行>

17:24 大阪駅 着 (都合のよい駅で下車)

## 「ありがとう日記」から「気づく」

「気」は、もともと「氣」だそうです。この「米」が、やがて「メ」になるのですが、栄養あるものを意味しているそうです。「気」はエネルギーを指すとのことで、「氣」は栄養のあるエネルギーということになります。

「マインドフルネスとは『気づく』こと」と言ったジョン・カバット・ジンの言葉とのつながりを感じました。

## いちごいちえ



実もできてきて、元気に育っていると思っていたら、うどん粉病に。花や実にも広がってしまっていました。イチゴの状態への気づきがありません。



○費用 ・ 交通費 (IC カード利用可)

大阪-加茂: 990 円

加茂駅東口-浄瑠璃寺前: 400 円×2

加茂-奈良: 240 円

ぐるっとバス: 1 乗車 100 円

奈良-大阪: 820 円

・ 拝観料 浄瑠璃寺: 500 円

・ 昼食代 ・ その他

●参加を希望される方は、**5月15日(水)までに**メール、電話などでお申し込みください。

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 梅田相談室

<https://www.hanshin-cl.com/>

〒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)

