わかるは かわる 倶楽部

2025
令和 7 年
8 月号

毎日毎日、厳しい暑さですね。

最近は、日傘を使用しています。直射日光がさえぎられ、暑さがずいぶんましになります。

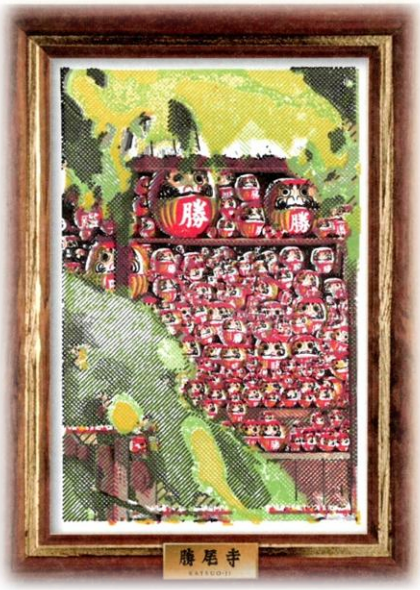
せめて夜には涼しいと感じられるくらいになってほしいですね。

梅田に相談室を構えてから、15 年以上になります。当初と比べると、多方面で様々なことが変化しています。

周辺の様子をみても、新たにビルが建ったり、解体されたり。近くにあった梅田ロフトも移転となり、今は建物だけが残っています。

これは、勝尾寺に行った時のスタンプラリーで出来上がった作品（先月号の記事）。

6 か所で順にスタンプを押していくと、最後にこのような絵に仕上がります。うまく考えてあります。月ごとにデザインが変わるそうです。



いっぽごほ

暑い季節は、夕方、真昼間よりは多少気温が下がる時間帯を選んで、ちょこっとの散歩です。外に出ると、まずは「暑い」感覚が真っ先ですが、夏らしい雲や街並みの変化を見ながら歩いています。

冷房の効いた室内にいる方が楽ですが、やっぱり少しは身体を動かして汗をかいた方が体調にはいい感じです。

マインドフルネスを日常の生活に

ある方が、マインドフルな作業の一環として写仏をしたと作品を見せてくださいました。

嬉しくありがたく拝見しました。

これまで、「ニュースレター」と「わかるはかわる倶楽部」を発行していましたが、来月号から一つにまとめたいと思います。

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-c.l@star.ocn.ne.jp