

さんぽ通信

京丹波町瑞穂保健センターほほえみ2F
開所日：月～金曜日（祝日休み）
Am 9:00～Pm 5:00

紅葉の季節も終わり、本格的な冬の到来ですね。
雪かきが必要なほどの大雪はあまり降らないで
ほしいですが、ちらちらと舞う雪は風情があり、
時間がゆったり流れているようでいいものですね。



『わがまま』も時には必要かも

『わがまま』の意味を調べると、①他人のことを考えず、自分の都合だけを考えて行動すること。身勝手。②思う通りに贅沢をすること。自分の意のままであること。とありました。どうも『わがまま』は、あまり良い振る舞いではないようです。それならば、自分の都合を考えず、人のことを優先し、自分の思いにフタをして生きていくことが良いのでしょうか。そのように生きてしまうと、いつしか必ず息が詰まって苦しくなる日がやってくるでしょう。そして自分らしさを失ってしまいます。『わがまま』は良くないことかもしれませんが、時に『わがまま』な気持ちになることも、心のバランスを取るために必要なことのように思います。

『わがまま』になれない人は、本当の自分、ありのままの自分を隠していませんか？

素直な自分であることは、とっても大切なことだと思います。
誰も、こんなこと考えてはいけない、と思うことはありますが、
それも自分であって、そんな私はダメ人間！と自己否定して
しまうと、とてもしんどくなってしまいます。
どんな気持ちも聞いてもらえる人や、場所をつくっておくことも
自分らしく生きる上で必要な気がします。



さんぽ集いの日

地域の皆さまと共に、
地域の中のさんぽであるために

～さんぽで集いましょう～

日時： 1月15日（水曜日）

Am10:30～Pm3:00

人と人との
繋がりを大切に!!

1月の予定

* 書き初め

日時：1月7日（火曜日）Pm1:30～
場所：さんぽ



* 3B体操

日時：1月22日（水曜日）Pm1:30～
場所：さんぽ



今年最後の集いの日はお近くにお住まいの方の参加もあり、楽しいひとときとなりました。この集いの日が年齢も障害の有無も関係なく、地域の皆さんが楽しく交流できる場所になれば嬉しいです。今回はクリスマス間近ということで、ミニツリーをサプライズプレゼント。「可愛い！」と好評でした。



年内は27日（金）が最終日となります。
2020年のさんぽは1/6（月）から開所します。
お身体に気をつけて、よいお年をお迎えください。



お知らせ 毎月1回開所していましたが和知会場は、都合によりしばらくお休みします