

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

「寒くなったね」という言葉が出る季節になってきました。
朝夕の気温は日に日に低くなり、それとともに山々が美しく色づいてきました。赤、橙、黄と自然が生むコントラストには心が癒されます



「癒し」とは

経済的に豊かになり、科学技術も発達し、より便利で快適な生活が送れるようになった現代社会ですが、その一方でストレス社会ともいわれています。人間関係に悩み、仕事に悩み、日々進歩する機械に使われ（笑）・・・いろいろな物に神経を使って、振り回されて生活しているように思います。

そんな時、求めるものが『癒し』。癒しとは、どういう時に感じますか？ 体の疲労感が取り除けた時、花や草木、犬猫など美しいもの、可愛いものに触れた時、人によってさまざまですが、癒されている時間は本来の自分、ありのままの自分でいられる時や空間であるのではないのでしょうか。誰の目も気にせず自分の世界観に浸れる時は思わず「しあわせ～」と言ってしまいそうです。心の休息にみなさんはどんな事をされていますか？



陶芸の好きなTさん
集いの日に来られ、コーヒーを飲みながら信楽焼を見つめステキな時間を過ごされています

癒し効果のいろいろ ありのままの自分を大切に



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：11月25日（月曜日）Am10:30～Pm3:00
- 12月 5日（木曜日）Am10:30～Pm3:00
- 12月20日（金曜日）Am10:30～Pm3:00

人と人との
繋がりを大切に!!

12月20日(金曜日)は、クリスマスの雰囲気味わいながらの「集いの日」にする予定です。
サンタクロースが来てくれるかどうかは・・・楽しみに!



12月の予定

* 絵手紙教室

日時：12月10日（火曜日）Pm1:30～
場所：さんぽ



壁紙を秋冬志向に変えてみました。「雰囲気が変わって良いね」と声をかけてくださる方の期待を裏切らない部屋作り、楽しみながらも力を入れています。少し机の位置を変えただけでも気分も変わりますね。



小芋から芽が



5月に陶芸家岡田夫妻のご指導のもと、利用者さんが思い思いの形に作りあげた作品を、希望した色に色付けをして焼き上げて届けてくださいました。待ちに待った焼き上がりの連絡を受けて、ワクワクした表情で、皆さん受け取りに来られました。



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

* お問い合わせはさんぽまで ☎ 86-0062 CATV386-0062