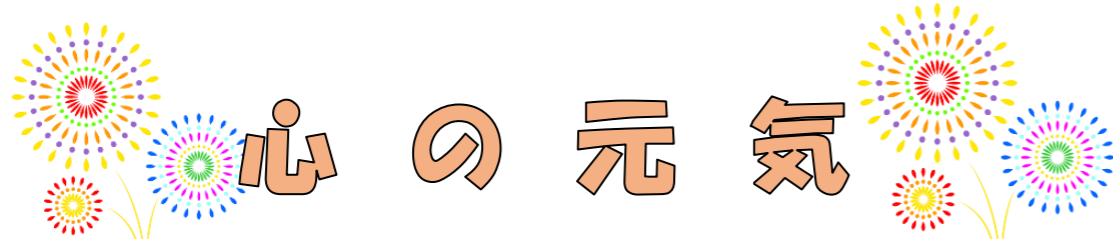


# さんぽ通信

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



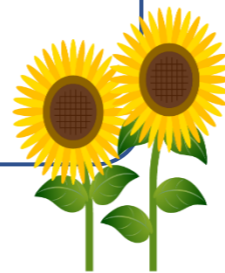
『やろうと思っているんだけどね』利用者の方からよく聞かれる言葉です。『やろうと思っているのだから気持ちはあるのよね、そしたら課題は体力なのかな』という思いに至り『では、体力作りにウォーキングを始めましょう』とつい言うってしまうことに近ごろは反省しています。

よくよく話を聞いていくと、心に元気がないことに気が付きました。心の元気とは何だと思えますか？自信の有無、つまりは自尊心ではないかと思えます。自分を大切に作る気持ち、『ありのままのあなたで良いのですよ』というメッセージを、言葉だけでなく、いろいろな形で伝えています。

**心の元気**がない人は、本当の自分を見失っておられるようです。

心が元気になってもらうには、まずは『楽しい』と思える心を取り戻すこと。生きていく上で、楽しめることがないと、頑張るエネルギーは生まれませんよね。

『頑張れば、楽しくなる・・・いえいえ、楽しければ頑張れます』さんぽは、利用者さんの笑顔の応援隊です



## めざせ！ゴーヤカーテン



緑のカーテンの効果  
すだれは太陽からの光を遮光してくれますが、緑のカーテンは遮光以外に、熱エネルギーを80%カットする効果があるそうです。だから涼しく感じるのですね。

今年こそ緑のカーテンができるよう意気込んでいます。昨年の何がダメだったのか・・・アドバイスお待ちしております

## 8月の行事

### ※ 絵手紙教室

日時：8月20日（火曜日）Pm1:30～

場所：さんぽ



季節を感じながら思い思いに描きましょう。暑中見舞いにもどうでしょう

年間行事で予定していました夏祭り、さんぽカフェは、都合により中止とします

## 美味しいパンが焼けました



\* お問い合わせはさんぽまで ☎ 86-0062 CATV 386-0062

お知らせ

毎月1回開所していました和知会場は、都合によりしばらくお休みします

## 好評！さんぽの模様替え

「通信読んで どんな感じか見に来た」と言って久しぶりに顔を見せてくださったKさん。検診中など子どもをあやしなから、スーっと部屋に入られてくれる方もあり、これは、入り易いさんぽってこと！？とニンマリしています (\*´ω`)

観葉植物の緑はやっぱり落ち着ける効果があるようで、新芽に話かけながら水をやっています。

