

# 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

2020年が始まりました。例年に比べ、比較的暖かい年明けでしたね。皆さんにとって、幸せな一年になりますように。本年もどうぞよろしくお祈りします。



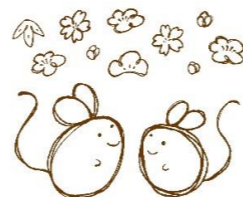
**自分を大切にすることで「人生が楽しくなる」**  
**自分を大切にすることができると「人も大切にできる」**  
**自分を好きになれると「人も好きになれる」**

「自分を大切にすること」について考えてみました。さんぽ利用者の方から「本当の自分がわからない」「昔はこんな私ではなかったのに」という話を聞きました。自分より人の気持ちや意見を優先しているうちに、次第に雰囲気を壊さず、相手が望む言葉を選ぶようになっていったのです。自分の意見を受け止めてもらえなかったり、批判されることが多くなると自信もなくなりますね。

自分を大切にするために、まずは自分と向き合い、『本当の私は』と投げかけてみてはどうでしょう。自分を好きになるための一歩として…。

子年（ねずみ年）生まれの人の特徴は、ねずみが「寝ず身」になるように、真面目にコツコツと働き、倹約家でもあります。しかし不要なものにはお金を使わないので、度を越すとケチとみられてしまうことも。

**ねずみ年生まれの方 当たってますか？**



## 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： 2月 5日（水曜日）Am10:30～Pm3:00  
2月25日（火曜日）Am10:30～Pm3:00

人と人との  
繋がりを大切に!!

## 2月の予定

### \*絵手紙教室

日時：2月18日（火曜日）Pm1:30～  
場所：さんぽ



書き初めをしました。

### 『心身健康』

「身も心も健康で色々なことを楽しみたいから」と。  
すてきな一年になりますように。



2月14日はバレンタインデーですね。近ごろは、好きな人への告白よりも、友チョコがメインのようです。手作り『さんぽ友チョコ』のアイデアを募集します。美味しいチョコを作って食べましょう。



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