

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

2月に入り、今季初めての積雪になりました。夏の水不足が気になりかけていたところだったので、少しホッとしましたね。雪が降るときすがに冷え込みもきつくなりました。体調管理には充分気をつけてください。



「失敗を恐れずに行動できれば」

失敗を恐れずに行動できれば、もっと行動的になれる人はたくさんいるでしょう。やってみたくてできない、やろうと思うけど一歩がでない。失敗したらどうしよう・・・。

子どものころは失敗を恐れることなく行動できていたのに、大人になっていくにしたがって「失敗したら笑われるのではないか」「失敗したら恥ずかしい」という気持ちが生まれ、失敗はマイナス、成功しないと意味がない、ということに繋がっていきます。

失敗を恐れることよりも、「やってみたい」「面白そう」と思える気持ちを大きく持つことで、新しいことに挑戦できるのではないのでしょうか。

「やりたいけど、もし失敗したら・・・」と諦めることがあります。なぜそう思うのか。「成功しないと意味がない」と自分を追い詰めたりはしていませんか？

成功も失敗も関係なく「やってみたい」という気持ちは、とても素敵で大切なことだと思います。

「失敗は成功のもと」とも言います。何歳であっても、失敗を恐れず行動した先には、きっと「やって良かった」という気持ちが持てるはずですよ。



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： 3月 5日（木曜日）Am10：30～Pm3：00

3月25日（水曜日）Am10：30～Pm3：00

人と人との
繋がりを大切に!!

3月の予定

*映画鑑賞会

日時：3月17日（火曜日）Pm1：30～

場所：さんぽ



さんぽには、高齢の方も来られます。旦那さんが施設に入られひとり暮らしになった方、おしゃべりがしたくて来られる方、日々の生活の中で、寂しかったり、困っていたりしながらも、さんぽに来られると、とても賑やかにおしゃべりをして、「また来ます」と帰っていかれます。

さんぽで過ごすひとときで、何かちょっと気持ちが軽くなったな。また来て話したいな。と思ってもらえるところでありたいです。

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