

12・14回ココカラ庵つわぶき

12月3日(土)かがわ総合リハセンター・1月7日 仏生山交流センター



ココカラ庵つわぶき、ヨガコースも7回を重ねました。
 今回も肩が痛い方、ひざの調子が、悪い方も参加され気持ちよく過ごしていただけたようです。そんな楽なヨガポーズとツボマッサージ、呼吸法それに玉井先生の楽しいトークも交えて進められます。その後爽快な気分が味わえると思います。
 また玉井先生はヨガ以外にもいろいろなことをされておりその一つに社交ダンスがあります。2月にはその発表会があるそうです。その時のエピソードも楽しく語っていただけたと思います。
 皆様奮ってご参加ください

第13・15回ココカラ庵つわぶき

12月13日(火)たかせ人権福祉センター・1月24日(火)仏生山交流センター

ひきこもりの意味(5) 2022、12. 25

- 内観療法 吉元伊信。

してもらったこと、して返したこと、迷惑をかけたことをふりかえる。5分間ぐらいでもいいそうです。

- つながり

子ども食堂が全国で増えていて、子供だけでなく、高齢者も来る。おいしいものを食べる。おしゃべりをする(独り言でも可)



ひきこもりの意味(6) 2023. 1. 24

- 冒険とファンタジー

「スタンドバイミー」、「ネバーエンディングストーリー」、「影をなくした男」「かがみの孤城」など冒険トファンタジーに関する本とそのあらすじの紹介がありました。

本人と向き合うきっかけづくりの参考になるかもしれませんね

- 対人関係を援助する人は

たえず自分本位になっていないか振り返ることが必要。

参加者のフリートーク

近況報告でおひとりの方が「変化がない」と始められました。その後、弟さんの車で、地域支援センター・デイサービスに通っていること、家事の一部を担ってくれていることを話していただきました。こうして話すことによってご本人の変化に気付いていただけたと思います

参加者のフリートーク

引っ越しのはなしから知り合いの多い住み慣れたところより知り合いのいないところに住むほうがいいのではというはなしになりました。いつでもどこでも誰もが生きやすい世の中になってほしいものです
 英語や本の読み聞かせなど本人の得意なことを生かして子ども食堂などと繋がればいいねというはなしもできました。

皆様のご参加、お待ちしております。

お問い合わせは、
 080-9290-6544(平野)
 会場ご注意ください。

回	月	日	曜	時間	内容	講師	会場
16	2	4	土	14:00~16:00	ヨガ	玉井先生	仏生山交流センター
17	2	14	火	14:00~16:00	グループカウンセリング	松岡先生	たかせ人権福祉センター
18	3	4	土	14:00~16:00	ヨガ	玉井先生	仏生山交流センター
19	3	28	火	14:00~16:00	グループカウンセリング	松岡先生	仏生山交流センター
20	4	1	土	14:00~16:00	ヨガ	玉井先生	かがわ総合リハセンター
21	4	11	火	14:00~16:00	グループカウンセリング	松岡先生	たかせ人権福祉センター