



わかるはかわる 倶楽部

2019 

平成 31 年
2 月号

インフルエンザが猛威を振るっているようです。インフルエンザにかからないように、マスクの着用、手洗いうがいを心掛けています。ウイルスの影響を少なくするために免疫力を高めることも効果があると言われています。阪神カウンセリング・ラボでも実施しているマインドフルネススキルトレーニングは、人の免疫力を高める効果があることが実証されています。毎日少なくとも 10 分から始めて、免疫力高めてみましょう。

「わかるはかわる倶楽部・公認の会」参加申込は、以下でも受け付けています。(確認が遅れる場合があります)

wakaru2011y@gmail.com



春の遠足

○期日 4月29日(月) 昭和の日 予定

○行先 未定

行先候補地を募集!

電車やバスなど公共交通機関を利用して行ける場所をお願いします。3月に下見をする必要があるため2月中にお知らせくださればありがたいです。



四季の会 - 冬 -



1月 27日(日)、テニスクラブのあと実施しました。

今回の四季の会は、ハプニングの連続で、前日までは、10名の参加予定が、当日やむを得ない理由で4名が欠席となり、6名となってしまいました。

四季の会、小坂の話に参加された方には、お土産として、ステーブ・ジョブズが、スタンフォード大学で講演された全文をプリントしてお渡しました。

お好み焼きを食べる

四季の会後は、「お好み焼きを食べる会」を実施しました。新たな参加者を加えて、豊崎町の「狸狸亭(ぼんぼこてい)」で、おいしい粉もんを食べながら、楽しいひと時を過ごしました。

テニスクラブ 1月27日(日) 恒例テニスクラブを実施しました。

初心者の参加ですから、基礎練習です。ラケットの持ち方、振り方などから学びました。ボールを打つ練習、フォアハンド、バックハンドでコートに球を入れる練習、さらにサーブの練習もしました。最後に、指導者対参加者二人でラリーをしました。最終的には、連続43ラリーできるほど成果が上がりました。

指導のSさんに感謝。またテニスクラブを計画しますので、ぜひご参加ください。



阪神カウンセリング・ラボのホームページで読んでくださっている会員の皆様で、郵送を希望される方は、その旨ご連絡くだ

阪神カウンセリング・ラボ

<http://www.hanshin-cl.com/>
<http://www.wakaru-ha-kawaru.co>

* 梅田相談室

〒530-0014
大阪市北区鶴野町4-11 朝日プラザ梅田9階910
Tel/Fax 06 - 6147 - 2533
E-mail hanshin-c.l@star.ocn.ne.jp

* 明石相談室

〒673-0891
明石市大明石町1-7-4 白菊グランドビル512
Tel 078 - 917 - 4880

