



わかるは かわる 倶楽部

2022

令和 4年
11月号

秋の夜長。

日暮れが早くなり、すっと暗くなります。

10月は気温の変化が大きかったですね。

これから、日に日に秋が深まっていきます。

秋を楽しみたいと思います。紅葉にも期待
しましょう。



明石公園では、毎年恒例の菊花展(10/22～
11/13)が始まっていました。なんと第94回。
第1回は1926年、大正15年だそうです。

これは、期間初めの写真。

これから次第に花を咲かせ、鮮やかに公園
を彩ることでしょう。

次に明石に行く日が楽しみです。



いちごいちえ

ビニールポットに植えた子株が根付いた
ので、親株から切り離しました。来季のイ
チゴ栽培が、この苗からスタートです。

次は、ビニールポットから植え替えるプラ
ンターの土の準備。

今期はここまでの作業がずいぶん遅れま
した。少しずつ時間を見つねながら、ボチ
ボチやっています。

弁証法的行動療法では、マインドフルネ
ストレーニングの最終的な状態は、マイン
ドフルな作業であるとあります。



講演会 11月30日(水) 静岡市

『マインドフルに生きる - 健康な脳 -』

予定通りに開催されることを願いつつ、準備
をしています。

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、その旨ご連絡ください。
また、郵送停止をご希望の方もご連絡ください。

阪神カウンセリング・ラボ

<https://www.hanshin-cl.com/>

* 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

* 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 - 6880

