



わかるは かわる 倶楽部

2023

令和 5年
12月号

気温の変化の大きい秋でした。この冬は暖冬と言われていますが、どうなることでしょう。

今年もあっという間に12月、師走です。いろいろあった一年ですが、やはり、「今」を大事に過ごしたいものです。



わかるは かわる 倶楽部 秋の遠足

近鉄特急で行ってきました伊勢神宮

11月3日(金)文化の日に、久しぶりに遠足を実施しました。小春日和のいい天気、暑いくらいでした。行先は伊勢神宮でしたが、主たる目的は、近鉄の観光特急「しまかぜ」乗車となりました。

伊勢神宮のおかげ横丁で伊勢うどんを食べ、おはらい町通りから内宮に向かい、参拝しました。祝日、3連休初日ということもあり、隙間がないほど大勢の人で賑わい。あまりの人の多さに伊勢神宮での滞在予定時間を早々に切り上げて、駅まで戻ってゆっくりしました。

参加された皆さんと楽しい時間を過ごし、充実の一日となりました。

いちごいちえ



ようやく寒さを感じるような時季がきました。といっても、“冬が来た”というほどの寒さはまだあまりありません。そういうわけで、私にしてはまだ結構薄着でベランダに出ています。

外の空気に触れ、朝日を浴びるのは気持ちがいいです。そのうち、気合を入れてベランダに出るようになってくるでしょう。



「マインドフルネス」等のテーマの話を聞きたいというご要望があれば、ご相談ください。

12月は、「心理臨床の経験から心の問題を考える」というテーマで大阪府中小企業家同友会の支部セミナーでお話をする機会をいただきました。

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 梅田相談室

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

〒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

