

すずかけサロン だより

第 145 号



一段と寒くなってきました。秋はいつの間にか、冬になっていて、季節の移り変わりの早さを感じます。今年もあと数週間となりました。やり残したことはなかったか、連絡を取りたい人とは取れたか、手帳をさかのぼりながらこの1年間を振り返っています。

サロンに参加された方、このサロンだよりを手にとってくださったみなさま、今年1年間ありがとうございました。来年も、来られた方にとって、ほっとする場所になるよう、みなさんとサロンをつくっていきたいと思います。ご意見、ご要望お待ちしております。



すずかけサロン
安田臨床心理士



サロンだより
WEBサイト

最近のサロン

10月のサロンには、11名の方が来られました。8、9月は残暑のためか参加者が少ないサロンでしたが、やっと涼しくなりサロンに出かけたり、外出しがしやすくなったねと再会を喜びました。暑さに負けないように「食」の大切さを改めて実感し、夏バテによいメニューの話題で盛り上がりました。



11月のサロンには、16名の方が来られました。「自分を大切にする」をテーマに話が弾みました。読書をする、ウクレレを弾くなどなどいろいろな意見がでました。セルフタッピングをしている方がおられ、みんなで作ってみました。同じリズムで自分の身体にふれると、なんだかほわ~っと力が抜けるような、心地よさを感じました。一緒にセルフタッピングやってみませんか？



第3週目のサロンは、毎年恒例の季節の制作でした。今年はクリスマスカードを作りました。折り紙で折るサンタクロースは難しく、どうやるの？ここは？こう？とわいわいおしゃべりしながら完成させました！

