

習志野市 「にんじんカフェ」



***** にんじんカフェ交流会開催 報告 *****

7/31(木) ソウタシエ制作体験交流会



完成作品

8/29(金) ポーセラーツ体験交流会



唯一無二の完成作品

「にんじんカフェ」 代表 三原 優蔵
《申込・問合せ先》 井戸川 定義 電話 070-5223-4496

Eメール:sadayoshi-1@docomo.ne.jp

身体と心の小ネタ 第78便 「呼吸に注意を向けていますか？」

年々暑さが厳しくなっているように感じます。みなさんがこの記事をお読みになる頃には、少し涼しくなっていると良いのですが。さて、暑さ寒さにかかわらず、どんな時でも、私たちが絶え間なく続けている活動が「呼吸」です。普段はあまり意識することがないのではないかと思います。

「人間は大人になるにつれ呼吸が下手になる」という話を聞いたことがあります。気づいたら呼吸が浅くなっていた、息を止めていた、なんていうことはありませんか。私達の意識は、とても便利です。いろいろなところに自由に飛んでいくことができます。でも、時々過去を悔んだり、未来を不安に思って落ち着かなくなることもあります。そんな時、今自分がしている呼吸に注意を向けて、空気が鼻から入って体を巡りまた鼻から出ていくことを観察すると、不思議と気持ちが落ち着いてきたり、集中しやすくなったりします。呼吸法は、リラクゼーションにも、マインドフルネスにも取り入れられています。いつでも、どこでもできて、何よりお金がかからない、というのが良いですね。ご自身の呼吸に注意を向ける時間を作ってみませんか。

一般社団法人 千葉県公認心理師協会

松戸市 「ともにいきる会」



【手づくり品販売会】

★10/20(月)・11/20(木) 10:00～
会 場:珈琲館五香店前(新京成線 五香駅西口)
松戸市常盤平 5-17-10 サンロード五香商店街
※悪天候により中止する事があります。
《問合せ》
「ともにいきる会」 090-8785-1318(森川)

千葉市 わかば「お茶っこ」しよう会

【お茶っこおでかけ交流会】

★10/2(木) 10:00 ゲート前集合
「BOTANICA MUSEUM」
場 所:花の美術館(千葉市美浜区高浜 7-2-4)

【バス】
○JR 稲毛駅西口より、京成バス千葉セントラル(旧千葉海浜交通)「稲毛海浜公園プール行き」に乗車
→「花の美術館」で下車、徒歩 1分
※平日 18:10、休日:18:00 以降は「高浜車庫行き」に
乗車、「高浜車庫」で下車→徒歩 5分

○JR 稲毛海岸駅南口より京成バス千葉セントラル(旧千葉海浜交通)「海浜公園入口行き」に乗車→「海浜公園入り口」で下車
→徒歩 5分

*詳細についてはお問合せください。



【お茶っこカフェ開催】

★11/13(木) 14:00～16:00
*場所については変更になる場合もあります。
場 所:生活クラブ生協デポ-みつわ台
(千葉市若葉区みつわ台 3-14-5)
*参加予定の方は電話でお問合せください。

《申込み・問合せ先》わかば「お茶っこ」しよう会
電話:090-1854-3457(田沼)
E-mail : wakabaochako@outlook.jp

館山市 お茶会「たんぽぽ」



◆毎月第3木曜日開催 気軽なお茶会です。

★10/16(木)・11/20(木) 13:30～15:30

*中止になる場合もございますので、
参加をご予定の方はお問い合わせ願います。

会 場:菜の花ホール(館山市北条 1735)
JR 館山駅東口より徒歩 10分
問合せ:館山市社会福祉課東日本大震災支援室
電 話:0470-22-3213

山武市 森のじかん

※森のじかんは活動をお休みしています。
何かありましたらお問い合わせください。

問合せ mayumingo-go@a-net.email.ne.jp

君津市 支援ネットワークきみつ

※活動は休止しています。何かありましたらお問い合わせください。

問合せ:090-4618-3413(齋藤)

電話
相談

被災者相談ダイヤル
ふくこライン



0120-783-295

月・水・金 (土日祝・年末年始を除く)

10:00～12:30 13:30～16:00

ふくしま心のケアセンター

訪問
相談

ご自宅健康相談(無料)

専門の看護師が訪問しておはなしをおうかがいします
ご予約・お問い合わせ

0120-357-257

平日 8:00～17:00

「ご自宅健康相談」とお伝えください
一般社団法人日本精神科看護協会

