

習志野市 「にんじんカフェ」

【にんじんカフェお食事会】

★2/10(火) 13:00~14:30
 場所: キャラバンサライ
 (習志野市津田沼 5-5-17)
 電話: 047-452-5123
 会費: 食事代実費

【交流会】 ★3/11(水)

東日本大震災から15年という節目の年を迎えました。これまでの歩みを振り返りながら、今の暮らしや思いを、互いに穏やかに語り合う時間を持たせたいと考えております。
 * 予定が決まり次第、NPOクラブを通してご連絡させていただきます。どうぞよろしくお願い申し上げます。

【12/3(水) つなげよう花のこころいけばな教室交流会 開催報告】

フラッツ習志野内



【花材】・雪冠杉(緑)・ヒペリカム(赤)・スプレーバラ(白)
 【講師】榎本理鶴様 岡田広山様



「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

松戸市 「ともにいきる会」

【手づくり品販売会】

★2/20(金)・3/20(金) 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。



手づくり品
 《問合せ》 R7.12.20 交流会の様子
 「ともにいきる会」 090-8785-1318(森川)

山武市 森のじかん

※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 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)

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。

★2/19(木)・3/19(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

千葉市 わかば「お茶っこ」しよう会

【お茶っこカフェ開催】

★2/12(木)・3/12(木) 14:00~16:00

場所: 生活クラブ生協デポーみつわ台
 (千葉市若葉区みつわ台 3-14-5)
 *場所については変更になる場合もあります。
 *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

身体と心の小ネタ 第80便 「ありがとうの効能」

「ありがとう」という言葉は、日常的に使う何気ない言葉ですが、心理学の研究では、感謝の気持ちを意識して表すことで、ストレスの軽減や幸福感の向上、さらには人間関係の改善にもつながることがわかっています。

「ありがとう」と伝えることで、相手との信頼関係が深まり、人と人とのつながりを大切にする思いやりの心が生まれるのだと思います。

かつて私は「ありがとう」がうまく言えず、感謝の気持ちを「すみません」とか「どうも・・・」などとあいまいに伝えていました。ところが社会人になって何年目かの時、何かにつけ「ありがとうございます」とはっきりと言う後輩と一緒に仕事をする事になり、その言葉の気持ちよさに私も次第に「ありがとうございます」が言えるようになりました。「ありがとう」という時、自然と笑顔になっていることが多いような気がしますし、その頃から人との付き合いが少し上手になったような気がします。

「ありがとう」という言葉は、自分と周りの人の心をあたたくする小さな魔法のようなものなのかもしれません。忙しい毎日の中でも、感謝の気持ちと「ありがとう」と言うことを忘れずにいたいと思います。

一般社団法人 千葉県公認心理師協会

被災者相談ダイヤル

電話相談

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

ご自宅健康相談(無料)

訪問相談

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

