



2023年7月発行

押し花くらぶ

紫陽花の花がきれいに色づく季節になりました。

6月16日、家族会の押し花くらぶが開催されました。和気あいあいとおしゃべりしながら、皆で持ちよった色とりどりの花を並べ、雑誌にそっとはさんで、乾燥するのを待ちます。今回はあじさいの花が多くこんなにも花びらの形や、品種があるのにびっくりしました。大好きな花です。花言葉は「移り気」

「七変化」ともいうそうです。9月にそれぞれの作品を作り、額に入れて完成です。今から楽しみです。1回目参加できなかった方、2回目お気軽に参加してください。きっと楽しいひとときを過ごせますよ。お待ちしております。

H・O

役員の間入り

今回、会長さんから「ねえねえ、副会長になってくれる？引き受けてくれる人が誰もいないの、お願い！」と、お話があり、本当に迷いました。

家族会には長い間入っていて、役員さんたちの仕事の大変さは、良くわかっているつもりです。結果、私もよくよく考えた末にお受けする事にしました。

家族会の役員という、皆様の代表、しかも、副会長という大役が私に勤まるかどうかわかりませんが、私なりに精一杯頑張りますので、よろしくお願い致します。

K・K

県連総会に参加

5月30日におこなわれました。今年も3か所の家族会が無くなった事が報告されました。やはり、会員の高齢化と3年間のコロナでの活動の変化でしょうか？でも、家族会がなくなる事は大きな問題なので、2か所のグループを一緒にして新たな家族会を作る動きもあるようです。やっぱり家族会は必要だと思います。そうなるといいですね。私たち古河地方家族会も皆様に必要とされる会です。頑張ります！

ストレスのこともっと教えて・・・

「ストレス」＝「危険」ストレスなんて、気分・気の持ちよう・脳がストレスをキャッチするもの・心やからだにストレス反応が出るもの・生きている限り必ず起きるもの・反応に目を向け適切なケアをする。

【ストレスはポジティブなもの】

楽しい出来事や変化もストレスになります。何かをやり遂げようという目標をもっている時、新しい事への挑戦も必ずストレスを伴う、意欲や気持ちの高まりは、やりがいとなってエネルギーに変わってきます。ポジティブなストレス反応といえます。

【ストレスとどう向き合う】

「やってられない」「あの人が嫌い」「私なんて・・・」など怒りや不安、否定的な連鎖が起きたら、それを葉っぱに乗せ、川に流すようなイメージで手放す。

◎ 人とのつながりを思う

たった1人で自分を助けよう、心を独りぼっちにしないこと。

◎ 悲観的な思考が頭によぎったら、そんな時はすべて「～と思った」とつけます。

やってられない！・・・と思った思考は、事実や真実ではなく頭の中の考えに過ぎないことに気づきます。

◎ 開き直るのも立派なストレスケア

◎ 大きく深呼吸をする

ストレスを正しく理解して、毎日を楽しく過ごせるよう心がけたいですね。 K・M

