

福祉センターニュース

令和7年
6月20日発行
第219号

うっとうしい季節は気分が晴れないものです。
ちょっとした隙間で気分をスッキリする方法は、◎甘い物を食べる◎コーヒーやお茶を飲む◎仮眠をとる
仮眠に最適な時間は、15～20分といわれています。
15～20分程度の仮眠は、8時間睡眠に匹敵する疲労回復効果が得られるそうです。

発行：社会福祉法人熊本県社会福祉事業団
熊本県身体障がい者福祉センター
所在地 〒861-8039
熊本市東区長嶺南2丁目3番2号
TEL 096-383-6533
FAX 096-383-6535
Eメール k-fukushi@kssfc.jp
ホームページ <http://www.kssfc.jp/>

令和7年度の教室紹介

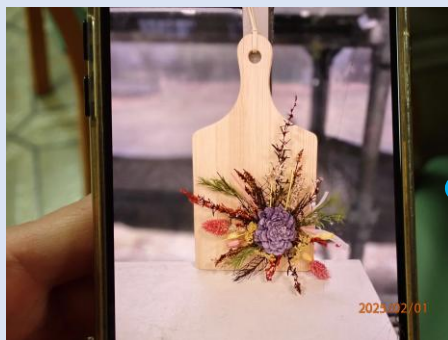
【ヒーリングフラワー】 年2回 11月・12月 参加料 材料代のみ(800円程度)

身近な場所に花を飾って、花がもっているといわれる癒やし効果を取り入れようというのがフラワーヒーリングです。
仕事や職場の人間関係などで貯まったストレスや疲れ、緊張なども、いつも花が身の回りにあれば自分自身が意識していてもいなくても、自然と心身はリラックスしているといわれています。

花には、ドライフラワー生花を乾燥させたもの

プリザーブドフラワープリザーブド(保存)加工して着色したもの } があります

【6年度の作品】



とってもすてき
ですね。
生花も良いです
が、生花に劣ら
ずすてきです。
形を変えられる
のも魅力です。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	水中運動⑧	休館日	水泳⑧		ボランティア基礎 (手話)①
パソコン⑦		8	9	10	11	12
13	14	水中運動⑨	休館日	水泳⑨	園芸①	陶芸④ ボランティア基礎 (手話)②
パソコン⑧		15	16	17	18	19
20	21		休館日			ボランティア基礎 (手話)③
		22	23	24	25	26
27	28	29	休館日			ボランティア基礎 (手話)④
		30	休館日	31		

えいかはつがい

【英華発外】※内面のすぐれた精神や美しさなどが表面に表れること

身も心も健康でいるためには、見返りを求めないスタンスが大切。「これだけやったのに、相手は何もしてくれない」と感じ始めるのは危険なサイン。

忙しかったり、ストレスが溜まっていたり、心の余裕がなかったり

そんなときはネガティブ思考になり、つい品のない言葉を使ってしまう場合も多いはず。

“言霊”という言葉があるように、自分が発する言葉は現実になるとも言われていますよね。

ネガティブ発言や品のない言葉は心の毒となり自分に悪い影響を与えていくものです。

着飾らなくても、心の美しさは自然に外見に反映します。 ついでに言うならば、自分の発した言葉には責任を伴います。言葉は選ぶ必要があるのです。 “口は災いのもと” 【芳野 つよみ】