

## 4月 ひとやすみコミュニティサロンにて

今日は新しい方がひとやすみコミュニティサロンに来てくださいました♪♪  
今後、新しい方にもお越しいただけると嬉しいです。お気軽にお立ち寄りくださいね。

介護する方、される方も様々な思いや気持ちを抱えていらっしゃいます。時に気持ちがすれ違い、ギクシャクしてしまうこともありますね。それに疲れて、きっと前向きな気持ちにもなれません。エネルギーも消耗してしまいます。

しかし一人で抱え込まず、自ら発信したり、またお話したくないときは、人のお話を聞いてみると、ハッとすることや皆さんからやさしくアドバイスを頂いたり不思議に気持ちが楽になります。自分の見方をほんの少し変えるだけで、肩の荷が軽くなります。またストレスを感じたら、早めのセルフケアをしましょう。

皆様はどのようなセルフケアをされますか？

ちなみに私は、居心地よいお気に入りの場所に行くことです。あと、モモ(チワワ犬)と遊びに出かけることです。かまわず、押しでもだめなら引いてみませんか。

かしこ

ひとやすみコミュニティサロン スタッフを代表して 小野

川柳でみつけました♡

何気ない 暮らしが何より 宝物

