

水島地区介護者の会「とまり木の会」

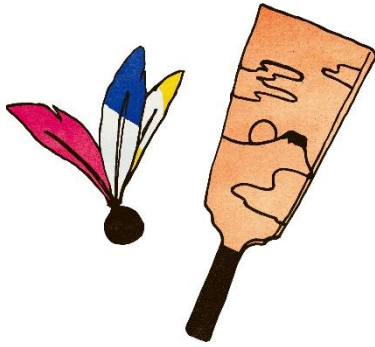
発行：倉敷市社会福祉協議会
水島事務所

〒 712-8062

倉敷市水島北幸町 1-1

TEL 086-446-1900

FAX 086-440-0154



新年明けましておめでとうございます。皆さん、如何お過ごしでしょうか。1月は定例会がありません。寒い時期ですから、何かと健康に留意してくださいね。

新年を迎え、気持ちを新たにスタートしたいと思っている方も多いのではないのでしょうか。「ボケないためには人生に目標を持つこと」と言われているのをご存知ですか。私の今年の目標は昨年に引き続き「健康な身体作り」です。日頃から出来る事として「階段」を使うようにしています。水島事務所は支所の3階です。1階から3階の事務所に着いたときには足がガクガクしています。昨年の4月より、継続しているのにも関わらず・・・身体に変化が感じられません。

変化が見られないと、モチベーションが下がりますが、「何事も継続することが大切だ！目に見えない変化でも、小さな変化であっても良しとして！続けることに意味がある！」と自分を応援しながらまた一年頑張ります。皆さんの今年の目標は何ですか？2月の例会で教えてくださいね♪

《2月の例会》

日時：2月2日（木）午前10時から正午

会場：水島障がい者支援センター はばたき 2階会議室

内容：ヘルマンハーブ（ドイツ製のハーブ）を楽しもう♪

《3月の例会》

日時・内容：未定

皆さんのご意見お待ちしております♪2月の例会で話し合しましょう。

役員の皆さんは役員会もあります。日程調整をさせていただきますね。

