

NEWSLETTER Tomoni

2026
7
VOL.11

発行元: 太宰府市ひきこもりサポート事業
(相談窓口: 090-4061-9081 ☞tomoni@docomo.ne.jp)

梅雨明けが待ち遠しく、本格的な夏の訪れを感じる季節となりました。

暑さが日に日に増してくるこの時期は、知らず知らずのうちに心や体に疲労がたまりやすくなります。そんな時は無理をせず、自分のペースを大切にしながら過ごしたいものです。

暑い日が続きますので、どうぞ体調に気をつけてお過ごしください。

家族のつどい



6月は2名のご参加いただきました。雨が降る中集まっていたいただきました。それぞれの想いを安心して吐露できる場所になっているでしょうか？

人生を振り返り今を考える。人と人との縁は不思議です。親も子もそれぞれの視点で会話を考えることができると言葉のチョイスも違って来るかもしれません。

またのご参加お待ちしております。

フリースペース

6月は、見学にお見えになった方も入れて「ちくちくTime」(刺繍)を楽しみました。思い思いの絵を選びチクチク…選んだ絵について語りあったり黙々とチクチクしたりそれぞれのペースであつという間の時間でした。お気軽に立ち寄ってください。



<暑い夏の「睡眠」を見直してみませんか？>

暑さや寝苦しさが続く夏は、睡眠の質が低下しやすい季節です。

「夜中に何度も目が覚める」「朝起きてても疲れが取れない」「昼夜逆転気味になってしまう」など、睡眠に関する悩みを抱えている方も少なくありません。7/21はフリースペースに講師をお迎えしてお話を聞いたり、野菜の摂取量や血管年齢がわかる測定会も実施予定です。

- ☐ 布団に入っても30分以上寝れないことがある
 - ☐ 朝起きてても疲れが残っている
 - ☐ 昼間に強い眠気を感じることもある
 - ☐ 朝日を浴びる機会がない
 - ☐ 昼夜逆転しがちである
- さて、あなたは何個チェックがつかしましたか？



今後のご案内

・フリースペース

⇒7/21(火)14:00~16:00

【睡眠と健康のはなし】市役所4階
ベジチェック/血管年齢測定も一緒にします

・家族のつどい

⇒7/23(木)14:00~16:00

【家族のはなし】いきいき情報センター201号
楠の会のご家族をゲストに座談会形式でおこないます



ひとりひとりの「今」を大切にしたら、安心して過ごせる居場所や相談しやすい雰囲気づくりを意識しています。言葉の解釈が微妙に違ったり、思いが伝わらないと感じた時に伝えてみようと思ってもらえる空気も大事だと思います。自分がどう思うかどうかどう行動するかは意識できます。

携帯電話: 090-4061-9081 (SM可)
メール: tomoni@docomo.ne.jp

