

NEWSLETTER Tomoni

2026
8
VOL.12

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)

「厳しい暑さが続いています。皆様いかがお過ごしでしょうか？」

夏は楽しい行事が多い一方で、暑さによる疲れがたまりやすい季節でもあります。頑張りすぎず、こまめに休息や水分補給をしながら自分のペースで毎日を送っていきたいですね。一人ひとりの「今」を大切にしながら、安心して過ごせる居場所づくりに取り組んでいます。この通信を通して様子をお届けできつながりを感じていただけたら嬉しいです。

家族のつどい



5名の方にご参加いただきました。「家族の話」をテーマに楠の会代表の吉村さんと座談会形式でお話を伺いました。

参加いただいたみなさんそれぞれの状況や年代は違いますが、日々の想いなど共有しながらお話しすることができました。

それぞれの人生を楽しむことが本人に一番伝わる思いにつながるのではないのでしょうか？夫婦で旅行に行ってみるなど家族が人生を楽しめる方法を探しました。

フリースペース

7月は、元気づくり課の出前講座で明治安田生命の方に来ていただき「睡眠と健康」について話を聞きました。「眠らない動物はいない」睡眠の大切さや自分のタイプ(朝方/夜型)などを知ることができるチェックも一緒にしました。

血管年齢や普段の野菜摂取量がわかるベジチェックも実施し、年齢相当の方やそうではない結果が出た方もいました。健康について意識できる時間になりました。

< ころはどこにある？ >

「ころはどこにあるの？」そう聞かれたら、みなさんはどのように答えますか？

頭でしょうか？胸でしょうか？それとも体全体でしょうか。

実は「ころ」は目に見えるものでも体の中にあるものでもありません。うれしい、悲しい、安心する、不安になる…。そんな気持ちを、人との関わりや日々の出来事の中で揺れ動きながら、私たちの毎日に寄り添っているものだと思います。だからこそ、「ころが疲れた」と感じる日があっても不思議なことではありません。疲れたと感じた時にひとりで抱え込まず、誰かと話をしたり、安心できる場所で過ごしたりすることも、ころを整える大切な時間です。

「あなたにとって、ころがほっとする場所・お知り合いはございますか？」

今後のご案内

・フリースペース

⇒8/18(火)14:00~16:00

【ちくちく Time】いきいき情報センター210号

ころのはなしの予定でしたが、前回好評だった「刺繍」を楽しむ時間にします。

・家族のつどい

⇒8/27(木)14:00~16:00

【ころのはなし】いきいき情報センター210号

自分のころと向き合う時間を過ごします。

誰もが自分らしく過ごせる居場所であり、話ができる人でありたいと願っています。毎日過ごす中で、少しでも自分の「ころ」の動きに少しでも目をむける時間をつくりませんか？

携帯電話: 090-4061-9081 (SM可)

メール: tomoni@docomo.ne.jp

