

オアシス通信



2022年度 No.4

後期がはじまって1ヶ月ほどたちますが、みなさんいかがお過ごしですか。少しずつ後期の生活リズムがつかめてきたころでしょうか。

季節の変わり目でもあるので、体調を崩しやすい頃でもあります。無理をせず自分のペースで活動していきましょう。

談話室は月～金の10時から17時に開室しています。まだ利用したことのないみなさまも気軽に足を運んでください。もちろん見学だけでもOKです。

それでは後期もどうぞよろしくお願いいたします！！

【ひとことコーナー】

今回のテーマは「後期のプチチャレンジ～ゆるっと目標でやってみよう～」です。後期に入ってがんばりたいこと、目標にしたいことはありますか??大きな目標を達成するためには、まずは小さな積み重ねをしていくことも大切。あまり肩肘はらず続けられそうな自分の目標をカウンセラーそれぞれ考えてみました。できたら嬉しいし、できなくてもそれがダメだ～と思うのではなく工夫できることがあるかもしれないな～とやってみましょう!

談話室にも同じテーマでひとことコーナーを作っているのでぜひ見に来てくださいね!

免疫力や新陳代謝を高めたいと思い、最近筋膜ローラーで体のコリや筋肉をほぐしたり、ストレッチを無理のない程度にしています。ストレッチやマッサージで血流が良くなれば冷えやむくみが改善され、肌の調子も良くなると言われているので、継続することを目標にしたいです!TVを観ながら、とか寝る前に少し～など、ゆる～く。
齋尾

「いろんなジャンルの本を読む」です。コロナ禍になってから特に、スマホ時間が増えがち。。。読書の秋でもあるのでその時間をうまく使って本を読みたいです!あとは、最近からだが重いので「食べたら動く!」で食欲の秋も満喫します!「おかしを食べない」「スマホ触らない」のように禁止にしちゃうと続かないと思うので、ゆるっと続けられるようにしてみます♪
田淵

毎日、運動するのは少し難しいので、毎日5000歩を目標に歩きたいなと思います。毎日絶対5000歩はできそうにないので、週や月の平均が5000歩に近づくように意識してみたいと思います。
中村