

# ゆきあかりの会 お知らせ No.96

2020年11月22日



おつらいお気持ちの中、ゆきあかりの会の集いへお越しください、ありがとうございます。

新型コロナが再び大流行となり、これからどんどん寒くなっていく中、とても心配な状況の今ですね。ただ、私達は、私たちなりに、日常生活の中でできる予防を、ひとつひとつ重ねていながら暮らしていきましょう。

そのような状況の中、皆様が足を運んでくださった本日のゆきあかりの会の集いが、皆様にとって少しでも癒やりに繋がる空間であれば・・・と、心から願っています。

## ★次回のゆきあかりの会の日程

【日程と会場】

第88回 2021年1月10日(日)昭和生涯学習センター 3階 第3集会室

〒466-0023 名古屋市昭和区石仏町1-48 (地下鉄鶴舞線及び桜通線「御器所(ごきそ)」駅下車)

★ 会場への交通案内は下記の地図をご覧くださいね!!

【時間】 13時30分に開始し、遅くとも16時前までには終了致します(受付;13時15分~)。

【ご参加のお申し込み方法】

- ① 参加のお申し込みは、2日前の金曜日までに、事務局:近藤宛てにお申し込みください。  
2回目以降の方も、出席者数を把握する為にご連絡をくださいね
- ② 参加費はお一人500円です。当日、会場の受付でお支払いください。



## ◀昭和生涯学習センター案内図▶



◆地下鉄鶴舞線及び桜通線

「御器所」駅下車

②番出口から南へ300M

③番出口から南東へ300M

◆個人住宅やマンション等が並ぶ街の中にある、3階建てのレンガ色(茶色)の建物です。



## 『どんな自分』だとしても、《今の自分》を大切にしてくださいね！

寒い冬を間近かにして、新型コロナが再び猛威をふるっています。  
この愛知県も今後、どのような状況になるのか…、戸惑いと不安で  
いっぱいですね。

皆さんの毎日の生活も大きな影響を受けていることと思います。  
皆さんは、大切な人と死別された上、今、ご自分が生きている環境の  
中で、精一杯、必死に、一生懸命に、毎日の時間を頑張っていると思  
います。もう十分過ぎるほどに…。

時には「もう頑張れない…」、「もう  
頑張れないです！、無理！！」と思う  
こともあると思います。

でもそんな時、どうか…、「頑張りがたくない自分」や「頑張れないと思う  
自分」を責めたり、嫌いになったり、否定したりしないでくださいね。

「今はそういう自分でも良いんだ！前向きになれなくても、ならなくても  
今は良いんだ！！」と、どうか《今の自分》を大切にしてください。

『今のありのままの自分』を、**今、大切に**することで、もしかしたら、いつ  
かきっと、いつか、今より自信が持てたり、**今の自分とは異なる自分**  
を見つけたり、**出会う**ことができるかもしれません。



## 皆様へのお願い及びご連絡

新型コロナウイルスの影響は今、『第三波』と呼ばれる状況になっています。名古屋市施設である本会  
場も、定員が今までの『1/2』となりました。また、『三密』を避けるように注意を受けております。

そこで、ゆきあかりの会も『コロナへの対策』として…

- ① 今まで皆様に提供しておりました『お茶などの飲み物&紙コップ』を中止いたします。
- ② 会場内に銀イオンを用いた除菌スプレーを置き、皆さまにもご協力をお願いします。
- ③ スタッフ、参加者の皆様にはマスクの着用をお願いします(事務局でマスク予備があります)  
大変な状況で、皆様にはご不便をおかけしますが、何卒ご協力をお願い申し上げます。



11月下旬に入りましたが、今まで暖かな日が続いていましたね。でも、明日からは、晩秋  
らしい寒さを感じる日々になる予報です。あと少しで12月ですものね。

死別などつらい体験をしたり、精神的に激しい衝撃を受けると、人は免疫力が低下する傾向があります。  
皆様の中には、私と同じように、お一人暮らしの方もいらっしゃると思います。

寒さ・乾燥対策を意識して、今年は除菌・殺菌にも気をつけて、一日一日を、『ひとり鍋料理(意外と簡単!)』やレ  
トルトシチュー』など、少しでも美味しいものや温かなものを食べて、体をいたわっていきましょうね♡ 近藤浩子



<ゆきあかりの会 事務局>

Phone 090-3909-4515

<ゆきあかりの会>ホームページ

代表 近藤浩子(臨床心理士・公認心理師)

e-mail yukiakainokai@yahoo.co.jp

http://will.obi.ne.jp/yukiakari/

