



## 今月の名言

所長 中馬 慎一郎

**上機嫌の波はあなたの周囲に広がり、あらゆる物事を、あなた自身をも軽やかにするだろう。**

アラソ(フランスの哲学者・評論家 暁福論)

困難な出来事に対面している、あるいは挑戦しているからこそ、それがうまくいかなかったときの悔しい想いをするのが多くなり、上機嫌でいることが難しくなることも想像できます。しかしそのように不機嫌な立ち回りをしたときに、やっつよかった」と満足度が高まった経験はありません。むしろ頭の回転や動作の効率も悪くなり、さらに不機嫌を生むきっかけとなっていることが多いように感じます。

また、一人で不機嫌になる場合であっても周囲への影響は強く出てしまいます。この人は今不機嫌だから近づかないようにしよう」嫌な態度をとられるとこっちまで嫌になってくる」などと、悪い影響がほとんどではないでしょうか。そしてそれは自分自身を孤立に追い込み、さらに機嫌が悪くなっていききっかけになってしまいうすです。

難しい事柄であっても上機嫌に物事に取り組み、自分自身の気持ち軽くするばかりではなく、周囲からの見た目でも好印象です。その評価は自分自身を後押ししてくれて、自己肯定感も高まり、更なる挑戦をしたくなるという好循環をもたらします。

体作りでも同様に、楽しい気分で行うことで楽しくなり、より効果を高めてくれると考えます。仮に皆様が不機嫌であっても、私たちが「良い気」を伝播できるように常に上機嫌でのサポートに努めてまいります。

# 月間教室予定表3月

※予定は変更する場合がございますのでご了承くださいませ。

月	火	水	木	金	土
31日					1日
すごろく遊び					すごろく遊び
3日	4日	5日	6日	7日	8日
スポーツ(卓球)	すごろく遊び	物作り	スポーツ(卓球)	すごろく遊び	書道
10日	11日	12日	13日	14日	15日
新聞作り	コーラス	すごろく遊び	硬筆	スポーツ(卓球)	物作り
17日	18日	19日	20日	21日	22日
園芸	スポーツ(卓球)	硬筆	日本語遊び	コーラス	スポーツ(卓球)
24日	25日	26日	27日	28日	29日
新聞作り	書道	スポーツ(卓球)	すごろく遊び	物作り	硬筆

## 学習の時間

## 節分(豆まき)



玉ねぎがこんなに大きくなりました。



早水事業所では

**見学・体験**の受け入れをしております♪  
いつでもお気軽にお越しください☆

ハートケアサービス早水事業所

TEL : 0986-36-6886

生活相談員 : 西山