

たんぽぽ通信

6月号



発行日：令和8年5月28日
 発行者：管理者 濱田 和之
 発行元：ワークプラザ・たんぽぽ
 住所：〒761-8081 高松市成合町 1491-1
 TEL：087-815-7770 FAX：087-815-7771
 E-mail：tanpopo.1@eos.ocn.ne.jp
 HP：http://tanpopo1.com/index.html

つい先日まで咲き誇っていた「サツキ」や「ツツジ」は、いつの間にか姿を消し、早いものでもう6月（水無月）を迎えました。最近の利用者さんは、新しい年度の緊張感も和らぎ、どことなく生活の中で習慣化された新たなルーティーンのようなものが出来はじめ、それによる安心感さえ感じられる方もいらっしゃると思います。そこで今月号は、私たちの習慣について考える機会にしたいと思います。「心が変われば態度が変わる。態度が変われば習慣が変わる。習慣が変われば運命が変わる。運命が変われば人生が変わる。」この言葉をいつかどこかで耳にした記憶はありませんか。

今月の予定



人の行動や態度は、その人の心や気持ちが表現されたものであることは言うまでもありません。その上で、この言葉を目にするのと、私たちの人生と心の持ちようや習慣は、密接に関係しているように感じられます。そこで下のイラストを参考にしつつ、個々の利用者さんが実践できる「習慣化」に取り組む6月にしてみては如何でしょうか。

日	曜	行事
1	月	ヒューマンネット/機能訓練①
2	火	
3	水	うどん営業
4	木	
5	金	フライングディスク大会
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	うどん営業
11	木	誕生会
12	金	プール学習
13	土	
14	日	
15	月	レク体操①
16	火	
17	水	うどん営業/ふれあいスポーツ
18	木	
19	金	アートリンク
20	土	
21	日	
22	月	機能訓練②
23	火	
24	水	うどん営業/嘱託医訪問
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	レク体操②
30	火	選択買い物学習

今年はこので勝ち確定

運気を上げる習慣10選

01 叶えたいイメージを言葉にする

叶えたいイメージを口に出すことで実現する可能性が高まります。「必ず上手くいく」と言葉にしていれば、自信に変わる

02 身の回りの整理整頓をする

要らないものが捨てられず荷物が多すぎると、運気が下がってしまう恐れがあるため、本当に必要なものだけ手元に残そう

03 全てのものを大切に

全てのものにはエネルギーが宿っている。関わる人を大切にすることで、周囲から大切にもらえる存在になれる

04 規則正しい生活習慣

規則正しい生活を送っていれば、自然とポジティブな気持ちになります。少しでも良いのでできることから始めてみよう

05 とにかくGIVEの精神でいる

見返りを期待する考えなしに奉仕することができます。周りからも協力を得やすく、ラッキーな出来事が巡ってくる

06 自分と他人を比較しない

自分が成長できているかどうかにかまきすぎると、常に自分と戦っている状態になり、必要以上に落ち込むことが少ない

07 何事も本気で取り組む

全力で立ち向かうため、いつも新しい気付きや自分の成長に繋げることができます。成長が新たな出会いや幸運を呼び込む

08 自分の時間を大切にする

レベルアップのために努力したり、準備したりするために、自分の時間を意識して作っている

09 ピンチこそチャンスと考える

うまくいかないような時でも、なぜか自分が成功するイメージを持っています。ピンチこそ、自分のレベルを上げる機会

10 「私は運がいい」と思う

ものごとに積極的にになれるので、その分結果もついてきます。「運がいい」と思うから運がいい人の行動がとれるようになる

<お知らせコーナー>

・高橋さんからぞうきんとわかめを頂きました。

✿ 6月の誕生日おめでとう ✿

森野さん 宮武さん

今月は、「春の遠足」の様子を紹介します。

ワークプラザたんぼぼでは、毎年5月に「春の遠足」に出かけます。今年の行先は、春満載の国立さぬきまんのう公園でした。春のやわらかな陽を浴びながらおおらかな自然の空気を味わい、各利用者さんが健康的に過ごされる姿を目にするのは、私たち職員にとっても癒しの機会でもあります。今月は、まんのう公園で利用者さんが快適で健康的に過ごされる様子を紹介します。

