

## 地活ミーティング

7月24日に、地活ミーティングを行っています。



今回の議題は地活の飲み物の事、マイカップの必要性、マイカップ利用後の片づけ（洗い）などについてでした。参加者は5名でしたが、皆さんそれぞれ意見を出していただき、とても参考になりました。

地活が中島薬局の横にあった時代の事など、現在の職員が知らなかった地活のルールも改めて分かり、なるほどと感じさせるお話を聞いたのが良かったと思います。

今回聞き取った意見は、これからの地活の運営に役立てていきたいと思っておりますので、これからも地活に対する意見をドシドシお待ちしております。今後も地活の運営にご協力をお願いします。

## 編集後記

今年の夏は稀に見る暑さで、人間も動物も植物も、すべての生きものが命の危険を感じるような暑さだったのではないのでしょうか？

ただ北海道の夏は、お盆を過ぎると朝晩が急に涼しくなり、あの暑さが恋しくなる季節がすぐにやってきますよね。

地活は夏はエアコンで涼しく、冬は暖房で暖かくして皆さんをお待ちしております。お気軽にちょっとした時間でも良いので、お寄りください。

お待ちしております🍷

# オリジン origin 通信

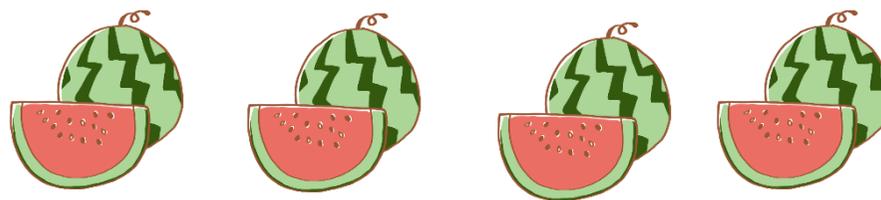
Vol.12 令和5年8月発行

おびひろちいきかつどうしえん  
帯広地域活動支援センター ドロップイン

おびひろしにし じょうみなみ ちょうめ  
帯広市西6条 南6丁目3ソネビル2階

TEL0155-23-6073

FAX0155-20-7367



# 夏祭り



8/10(木)に、地活において、ピアサポーター主催の夏まつりが開催  
 されました。総勢14名の参加者が、ピアサポーターの皆さんが工夫  
 を凝らした手作りの魚釣りゲームや輪投げ、盆踊りで盛り上がりました。  
 汗をかきかき踊った盆踊りの後はアイスを食べ、皆さんとても良い笑顔  
 で楽しめた様子が見られました。その日一番輝いていた人に、超豪華  
 景品が贈呈されましたが、前日から職員との盆踊りの練習をしていた  
 三河さんが、見事選ばれました。暑～い一日、楽しい時間  
 を過ごせました。ご協力ありがとうございました。輝いた三河さん



素敵!! 正野崎さん

かがみ 鏡さん真剣です

みんな たの 皆で楽しく踊ってます

みかこ 美香子さん上手!



## 自分をほめる事が出来る?

皆さんは、自分の人生はイマイチ楽しくない。何で自分ってこんなだろう  
 何をやってもうまくいかない。そんな悩みを持ってしまう事はありませんか?  
 そんな人は自分への“褒め”が足りていないのかもしれない。と言う事で  
 今回は、自分への誉め言葉の例を一覧にご紹介します。



\*いつもありがとう \*本当に頑張り屋さんだよ

\*今日もよくがんばった \*もう十分がんばってるよ

\*少しでも疲れたら休憩しよう \*私はいつもまじめで偉い

\*そんなにがんばらなくても大丈夫だよ \*無理しないでね

\*私にはちゃんと芯がある \*大丈夫私はちゃんと愛されているよ

\*私でいることが幸せ \*大丈夫私はちゃんと乗り越えられるよ

\*ゆっくりでいいからね \*これからも幸せで暮らしていこうね

\*そのままの私でいいからね



自分の頑張りを知っているのは、ほかならぬ自分自身です。自分をほめると  
 言う事は、とても大切な事なのです。無理をせず、安心して自分を沢山ほめ  
 て、自己肯定感をあげて生活出来たらいいですね

