



酷暑お見舞い申し上げます

皆様猛暑続く中、お元気で
お過ごしでしょうか？

ウイルス感染も広がっている状況で、これまでと違う日々となり、心身の体調不良が増えてきました。早めの対応が大切です。

”悩み相談“を行っていることを
まわりの方にお知らせください。

- 電話で予約（080-9106-5106）
- 電話相談や、面談相談を決められます
- 相談料は、NPO 法人ハートスターション規定が基本となりますが、特別支援もあります

2020年の予定表

○ オアシスステーションワークショップ

- ・毎月土曜日開催予定・時間 13:30~15:30
- ・会場 平和ビル2階（中央区大手門1-1-1-1）
- ・日程 : 9月19日・10月17日・11月14日
- ・「自己成長・（ものの見方、考え方）スキルアップ」に役立つテーマで、オアシスワークショップを開きます。

皆様の参加を
お待ちしております

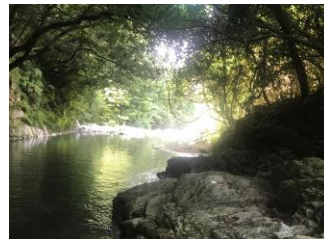


今年のブルーベリー収穫

例年の半分ほどで、リピーター—の皆さんにお届けできませんでした。（ごめんなさい）



左・作業中
←ブルーベリー
畑横の椎原川→
天然プールで
泳げますよ♡



会員の『私の一言』 お便りコーナー

会員の皆様からのお便りをお届けいたします。



（全会員順番に声掛けします）

久保
優美子
（監事）
北九州在住

こころと身体

新型コロナウイルスの自粛で、年に何回も行った旅行に行けない、友達とは電話やラインでのお話だけ。3月からこんな生活が続いてかなりストレスが溜まっていた。

8月は加えて再生医療の治療の関係で一か月間スポーツジムをお休みした。暑いので外歩きもままならず、心のストレスが溜まりに溜まって最高レベルに達していたようです。突然に肩から首にかけて固まったようになり夜も痛くて眠れなくなる程、足はピンポイントで

北海道大学銀杏並木→



痛くなるし。何がどうなったのだろうという感じでしたが、もしかしてストレスかなと思って美術館に出かけたり、夕方涼しくなって散歩したり、何よりもコーラスの例会が再開され、心のストレスが緩和された。すると心身の症状も会報に向かった。心と身体は繋がってるの実感でした。

発行 : NPO法人 ハートスターション

ホームページ : [HP:http://heartstation-npo.org/](http://heartstation-npo.org/) ■ ハートスターションフェイスブック

連絡先・福岡市城南区片江5-1-45-401 ・糸島市篠原東1-13-10-102

☎:080-9106-5106

■ メールアドレス eki.heartstation@gmail.com