

# 自分らしく元気な「こころ」でいるために！ ～ボランティア教室～



8月27日、ふれあい館「会議室」において、「こころの健康法」をテーマに、まずは自分の心をほぐし整え健康を保つ方法を学び、また、身近な家庭や職場、地域の方々の心の健康も考えられるボランティアの育成と新たな仲間づくりを目的に開催しました。



今回は、成幸カウンセリング協会副理事長の大和福江先生を講師に迎え、「からだ」と「こころ」の関係について基本となる健康三要素を講演いただきました。

また、グループごとに分かれ「こころ」と「からだ」に現れる様々なサインについて、自分のこころの状態を知る方法と向き合い方などを学び、最後に先生より「身近な人の心の変化に役立つ情報」を紹介くださいました。

## 参加者の声

- ・抱えていた不安が先生の話聞いて安心できました。また参加したいです。
- ・知っているようで意外と気付くことが多かった。
- ・楽しく学べて良かった。

主催：榛東村社会福祉協議会 共催：(株)霞山カントリー倶楽部 後援：榛東村

ゴルフ仲間がほしい！ 気軽に出会いたい！

**ゴルフ×つながる** ～であい夢プロジェクト事業～



9月28日、新たな出会いと自分磨きの場を提供し、村の活性化と発展につなげることを目的に実施。

今回は、榛東村にある霞山カントリー倶楽部の共催で、男女混合のチーム戦でゴルフコンペを行いました。

不安や緊張の様子も、スタートすると自然とコミュニケーションが図れ、プレー中も笑いや歓声が聞こえてきました。



プレー終了後、パーティーを兼ねた表彰式を行いました。

食事を楽しみながら、一日の振り返りをチーム関係なく、おもしろかった場面や良かったショット、更にプライベートのゴルフの会話に花が咲き、連絡先を交換される姿もありました。

## うれしいきっかけ！

- ・ゴルフをするきっかけになった方
- ・再開するきっかけになった方
- ・久しぶりに練習場へ通った方