すぎな国だより

れいわ ねん がつ にちはっこう だい こう 令和3年3月1日発行 第166号

じゅうしょ まつやましきたよしだまち 住所:松山市北吉田町77-95

TEL:974-8310 FAX:974-8340

メールアドレス: suginaen.0704@song









リフレーミングという言葉をご存じですか?

曼は、物筆を請高きに捉えられるように、解説を書き換えて受け止める、ということで、例えば・・筍か吳 散したときに"がっくり落ち込む"→これはネガティブですね。"散食"できた・夢んだ"→これはポジティ ブです。この書き換え過程をリフレーミングというそうです。

・・かくいう、物・・からいる、物・・からいる。どちらかと言えばネガティブ思考なので、気持ちが落ちるとなかなか立ち上がれません・・ですが、AB型のポジティブ気質のおかげか?荷気ないことで復活します。それは、無意識にリフレーミングをしていたからで、すぎな覚での、光との関わりを遠して夢んでいたんだと思います。

物事には、プラス節とマイナス節があって、慎量に生きるどが梦い镜代では、無意識にマイナスに考えてしまうどがほとんどだそうです。モチベーションを上げたい詩や首労に首信を持ちたい詩、苦手なタイプの人がいる詩には役に立ちそうですね。

ただ、リフレーミングとは受け取る側の解釈を変える事なので、物事や言葉の挙質を捉えているかまではわかりません。

「その営はあんまり似合わない」と言われたとします。ネガティブ: そんなこと言わなくていいのにい・・。 ポジティブ: 草めに知らされてよかった! 謹う営にしよう。

学は、目常が非目常のまま流れています。

大切な人に「あなたが大切なんです」と、徐えられることのありがたさを切に懲じます。

常心質、受警するとこ多々で(_ _)>これからも一層精進して参ります・・。

(*´ω`*)イやなikiがないはず!!きっとitれたit は来る!!!

前 自からもたーっくさんのポジティブな 党 気を振りまきたいと 思います♥



郷バレンタインデ



2月11日(木) 今日は祝日でレクリエーション活動の日。 何か楽しいことをしようということになり、 バレンタイ ン♡前ということもあってチョコレート作りをすることになりました。みんなチョコを作ると聞いてわくわくドキド キ。溶かしたチョコをかわいいミニサイズのアルミカップにスプーンで入れ、首曲にトッピングをして、それぞれ個性 **鬱かなチョコレートが出薬上がりました。レシピ蓪りに作っていましたが送ずでチョコレートが定りなくなるハプニ** ングが発生しました。慌てて職員がお店にチョコレートを求めて猛ダッシュ。無事にチョコレート作りを終えること ができ、冷蔵庫で冷やし午後からの休憩時間にみんなでおいしくいただきました。また、家庭やホームにもうれしそ うな様子で持ち帰っていました。

| 対抗 さち子





















お困り事なんでもお受けします!! かいじゅちゅっさきょっ 外受注作業について

今月は鉢植えのご依頼を頂き、花の寄せ植えを皆で行いました。

2株の寄せ植え、500円~。3株の寄せ植え、700円~。となっており ます。100鉢以上のまとまったご注文にも対応しておりますのでご希望の ^{カトヒ} 方はすぎな園までぜひご連絡下さい。

歌にも、すぎな園では2時間2000円~。 草引き、墓掃除等々。労働作業の ご依頼もお待ちしておりますのでお気軽にお問合せ下さい。

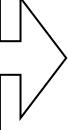
हिंदी हैं कि हिंदी हैं कि हिंदी है कि हिंदी है कि हिंदी है कि

こんかい いょういいだが 今回ご依頼頂いた2株500円の商品です。





3月の



3日(水) 料理活動(月) 10日(水) 料理活動(鳥) りょうりかつどう はな料理活動(花) 17日(水) 23日(火) 料理活動(風) 砂なんくんれん 29日(月)

がはき なかの 文責:中野