

# 11月ショートケア便り

(9/19)(9/26)(10/3)(10/10)(10/17)

(9/19: **ヨガ**) 今回もたくさんの方にお集まりいただきました

ヨガ！ゆっくりと身体の芯まで温かくなっていきます。簡単なポーズはお家でも取れますので、ぜひ試してみてくださいね( 'ω' )ノ

(9/26: **バドミントン**) スポーツも盛り上がりますが、バドミントンは人気が高い種目です。今回も熱戦が繰り広げられましたね！笑いの溢れる安心できるショートケア。一瞬一瞬が私のかげがえのない思い出になっています。

(10/3: **エコクラフトボックス作り**) 片岡さんにはこれまで、フェルトクラフトやデコパッチ、お料理プログラムとたくさんの講師を担当していただきました！幅広い趣味とそのセンス、時には主婦の裏技テクニックを学ぶことができ、大変勉強になりました(´・ω・`)♪普段お料理をしない私にも、いくつかの持ちネタならぬ持ちレシピができたのは、片岡さんとショートケアのおかげです！今回のクラフトボックス、ひものデザインがそれぞれ違ってとても楽しめる作品になりました～☆

(10/10: **コーラス**) さてさて、大河内メンタルクリニックのショートケアと言えばこの方、我々が大山さん！開設当初から様々なプログラムと笑いを提供して下さいました。う～ん。。。言葉が出てきませんね～。ショートケアの時間を一緒にさせていただいた約10年で、語りつくせない思い出ができ、私は大山さんを始め多くの人との絆を感じる事ができました。この日は私のリクエスト曲「紅葉」で素敵なハーモニーが生まれました♪

(10/17: **ヨガ**) そして今や大河内メンタルクリニックのショートケアに欠かせないヨガプログラム！1年と少しの期間でこれほど皆さんにお越しいただけるプログラムになったのは、ヨガ効果だけでなく、講師の森島さんのお人柄や雰囲気もあるのではないのでしょうか～。「良い悪いの判断を手放し、いつも頑張っているご自身に、また感謝したい人がいる方はその方を思い浮かべて、ありがとうございますと言ってヨガの時間を終わります。ありがとうございました。」いつも森島さんが最後に言うこの言葉に、自分や自分の周りの方をいたわる気持ちが強くなります。

さて、約10年間の大河内メンタルクリニックのショートケアも平成29年12月9日の閉鎖まで、残すところ約1か月半となりました。これまで多くの方にご利用いただきましたが、これは最後のショートケア便りとなります。こうして今日まで継続できたのは、皆さんがあたたかい気持ちでスタッフやメンバーの方々と接して下さったことに尽きると感じています。皆さんにとってこのショートケアはどんな場所で、どんな意味がありましたでしょうか。私は、皆さんやスタッフの方々に支えられ、楽しいことも苦しいことも全て自分の大事な時間だったと今、感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました！

