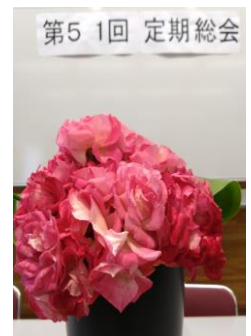


みなわ会の定期総会は毎年5月の第2土曜日で、「母の日」の前日です。お母さんの会員が多いことから、花を用意するようになりました。今年は事前打ち合わせもなく、すっかり忘れてしまっていました。でも彼女が忘れていませんでした。お宅で綺麗に咲いた貴重なつる薔薇を「今年はもう散り始めて」と、ブーケのように可愛くまとめて花瓶に入れてきてくれました。会場の準備中もかたわらに花が生けられるとやはり和やかな雰囲気になります。議長席の横に置かれました。1973年10月に家族会「水輪会」が発足して、50周年という節目の定期総会。2023年5月13日土曜日、赤い薔薇のブーケに見守られて、第51回みなわ会定期総会は無事に開催されました。



第51回総会準備中

...

●～●～●～ コンボ情報 ～●～●～●

●～ 精神障がい者と家族のための市民公開講座 2023年6月3日(土)13:00～15:30(オンライン開催)
『みんなでうつ病を学ぶ ～当事者や家族だけで悩まない社会に～』

【講師】渡邊衡一郎氏 (杏林大学 医学部 精神神経科学教室 教授)

【司会】尾崎紀夫氏(名古屋大学大学院 医学系研究科 精神疾患病態解明学 特任教授)、

うつ病は国内では生涯に約17人に1人が経験する身近なものと言われています。今回の市民公開講座では、うつ病の症状や治療、再発予防、社会復帰などについて、経験豊富なご専門の先生方から、また、当事者・ご家族の立場からご自身の体験について、それぞれお話しいただきます。

★ 無料(事前のお申込が必要)、質問を募集中、後日録画配信あり。 ※申込締切:6月1日(木)13時

☆ プログラムなど詳細はこちらから https://www.comhbo.net/?page_id=37463

☆ お申込はこちらから <https://entry.smktg.jp/public/application/add/4777>

【問合せ】「精神障がい者と家族のための市民公開講座」事務局 Email:workstyle-seminar@newsbase.co.jp

●～第89回こんぼ亭月例会 ～申込受付中！～

『セルフ・コンパッションの実践 ～自分に寄り添ってウェルビーイングを高める～』

【日時】2023年6月17日(土) 13:00～15:00 オンライン開催 ※見逃し配信あります！

【お客様】水野雅之さん(筑波大学人間系心理学域准教授):博士(心理学)、臨床心理士、公認心理師、ストレスチェック実施者。学生相談室の常勤カウンセラー

【こんぼ亭「亭主」(ご案内役)】市来真彦(東京医科大学精神医学分野教授)

「セルフ・コンパッション」とは、「自分に対する思いやり」という意味を持つ言葉で、(1)自分へのやさしさ、(2)共通の人間性、(3)マインドフルネスの3つの要素があります。近年企業などでも取り入れられ、注目されています。リハビリ一全国フォーラム2022のシンポジウムにもご出演いただいた水野雅之さん(筑波大学)に、セルフ・コンパッションとは何かについてお話しいただきます。また、簡単なワークを通して、「自分に寄り添う」ことを体感していただきます。日常生活や家庭、職場の中で「セルフ・コンパッション」を意識・実践することで、自分にやさしくなるだけでなく、他者へのかかわりの余裕が生まれるかもしれません。つつい自分駄目だなあと感じがちな方、対人援助職の方、教育関係の方など、ぜひご参加ください。

☆詳細はコンボのHPから https://www.comhbo.net/?page_id=37527

☆案内チラシはこちらから <https://www.comhbo.net/wp-content/uploads/2023/04/comhbotei89.pdf>

◆＝コンボイス＝◆

＝◆「エクササイズ動画シリーズ:ムッチョ松井の!「ココ・カラEトレ!」～Vol.2公開!～」

★つぶれてもE(いい)腕立て & ステップで有酸素運動! <https://youtu.be/iv9tz0ypY2k>

身体を動かすことはメンタルヘルスにもいいと言われています。「ココ・カラE(いい)トレ!」は、だれでも、どこでもトライできる、シンプルな動きの筋トレとステップ(有酸素運動)を組み合わせた、「かんばらなくてE(いい)」エクササイズ動画シリーズです。本日、第2回を公開しました。トレーナーのムッチョ松井こと松井浩さんといっしょにカラダを動かしてみませんか?

★NPO コンボチャンネル <https://www.youtube.com/channel/UC1Eohlqin-DMKa3Ld1ew0yw>

※YouTubeのNPOコンボチャンネルで公開しています。チャンネル登録お願いいたします!