

精神障がい者の家族の会

# 東大阪なごみ会

世話人代表 高尾ひろみ

家族との出会い 会話の中から 気が付いた事で自分に合った対処法をみつけていきましょう

学び合 語り合い 支え合いましょう

平成 31年 4月11日 (木曜日)

お元気ですか？

参加者

7名

今回の例会は久しぶりに外へという事で、大阪城へお花見に出かけました。

前々日は嵐、前日は雨！それでも当日は美しい空が見られるという天気予報を信じて親の会は午前11時JR鶴橋駅に集合し、森之宮のキューズモールにて春らしい盛り合わせの洋風幕の内弁当をいただきました。その後お茶を飲みながら昨年度の報告会を済ませ、青空に白い雲そして桜が満開の大阪城公園に向かいました。



桜を見ながらのおしゃべり、子供の事や家族の近況報告、新たな出来事等、場所を変えての例会も、心が広がっていいものだな～と気づきました。きっと大阪城もなごみ会に、また来年も来てねと言っていると思います。!(^^)! 携帯の万歩計で8000歩。口も足もよく動きましたが、自然の中でストレスを解消し、明日からまた元気で病気に立ち向かう勇気もらいました。最後はコーヒーを飲み

ながらお決まりの一言感想を記入して、楽しいお花見はおしまいです。また次回も計画しましょうね。

**一言感想** ◎大阪城公園に花見に行きました。きれいな花を見ると心が癒されます。これからもみんなで息抜きが出来ればいいと思いました。◎晴天に恵まれとても楽しいお花見でした。それぞれの人の近況をお聞きして自分一人ではない、同じ思いの仲間がいる事を心強く感じました。皆様からたくさん元気をもらい、又明日から頑張って生きて行けそうです。◎風が強く少し寒いお天気でしたが皆で食事、桜 梅も満開で良い思い出が出来ました。

次回 例会 5月 9日 (木) 場所 石田宅

次々回 例会 6月13日 (木) 場所 キラリ5階 会議室 B

6月13日の例会は講師を招いて説明を聞きながら、親のいる間に『親心の記録』を作ります。お忙しいとは思いますが、当日は時間を作って是非参加して下さい。お待ちしております。