

砺波市本町に「ちやいむ」が響き渡りました。

第5回は8月27日(日) 13時～15時に真光寺さんで開催！
20名限定の回でした。

1 学びの場

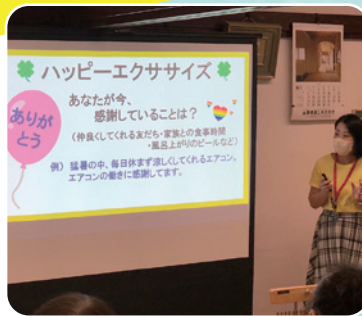
今回のテーマ

Well-being～幸せの4つの因子～

幸せの4つの因子とは、

- ① やってみよう因子、
- ② ありがとう因子、
- ③ なんとかなる因子、
- ④ ありのまま因子のこと

です。4つのお花の名前のグループになり、②ありがとう因子「あなたが今、感謝していることは？」について共有しました。



2 楽しむ場

今回のテーマ

ミニ音楽タイム
ソラフラワーでいい香り♪

お寺さんでさながら盆踊り!? 太鼓・クラベス・鈴を使った「東京音頭」。歌と合奏で猛暑を吹き飛ばしました。

その後はソラシートを使ってお花を作りました。蛇腹折り? どうして丸くなるの? 指先に集中しながらも、あちらこちらから笑い声が聞こえてきました。



気になることを話してみよう

3 語りの場

感謝出来ることの幸せ、そして未来に不安はあっても、人生を楽しむことを忘れてはいけないことを一緒にお話しさせていただきました。

皆様のお声(アンケートより一部抜粋)

- ソラフラワー楽しく説明していただき作製しやすかったです
- にこにこできて歌が歌えた
- 皆さんと会話することが出来た
- 話したことのない人と話出来たのしかったです
- Well-beingのお話良かったです
- お話も音楽もソラフラワーもあって楽しかった
- Well-being、音楽、ソラフラワーの三部どれもすばらしかった
- 自然に感謝出来る事に、日々明るく暮らします
- 次回また参加したいです
- 話しをしながら楽しかったね
- 楽しい音楽とソラフラワー作りがよかったです
- Well-being幸せの4つの因子についてとソラフラワーを初めて体験できた事、感謝できる幸せ
- ハッピーエクササイズ、ソラフラワー

ご参加いただいた皆様、素敵な感想やお言葉をいただきありがとうございました!

皆様のご参加
お待ちしております!

次回は10/22(日)13時～
真光寺さん(砺波市本町8-4)で開催します。

ちやいむスタッフ/山田 裕子・飯田 正代・小林 徳子・飯田 実里
共催: Curación暮らし音(山田 裕子)
後援: 市立砺波総合病院/富山大学地域連携推進機構 地域医療保健支援部門/四葉広告事務所

あなたの街に



「ちやいむ」は、地域で病いと生きるを考える場を創る活動です。