



夢工房新聞

発行：2019年9月

土屋先生による勉強会 ☆ストレス編☆

去る8/27(火)、ふぁーかんで約1時間ですが、土屋先生による「ストレス」について外班のメンバーで勉強会を行いました。どういふ時にストレスはたまるのか、ストレスの発散方法はどのいふふうになっているのか、個人個人で発表しました。ストレスは「身体と心と行動に出る」といふ事を学び、どのいふふうにストレス対策をしていくのか、ストレスをためない工夫してくのかを皆で話し合いました。ストレスは、もちろんない方がいいですが、ストレスをできるだけためないように、皆が発表したように、休日は、カラオケ・釣り・寝る・ゲームなどリフレッシュを含め、ストレス発散をした方がいいですね。



ストレスって、なんだろ？



皆でストレスについて考えてます



聞いた事を忘れないようにメモ



ストレス解消法は...



ストレスをためない対処法は...



皆さん、真剣にきています!!

ゆいくる 結い心センター清掃



2019/09/03



8/30(金)、石垣市に新しく福祉避難所兼ふれあい交流施設『結い心センター』が開設されました。夢工房石垣もその清掃作業を受託し、9/3(火)初めての作業を行いました。きれいな施設を保てるよう作業していきます。

清掃
ありがとう
ございます。



9月の予定

○:夢工房の休み

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

※変更になる場合があります

