



2026年 8月309号

ふるさと

グループホームあじさい園



『世の中には悪口やストレスにさらされ、心身をすり減らしている人が多いことを実感する。どうすればメンタルは強くなるのか。小さな成功体験を積み重ねることだ。その積み重ねによる自負が心のバリアになる。そしてもうひとつは、慣れ、場数を踏むことだ。場数を踏むといやでも自然に強くなる。逆境を乗り越える力は逆境を通じてしか培われない。でも、一点注意がある。悪口やストレスやプレッシャー、そういった外圧に慣れたつもりでも、知らず知らずダメージを抱えている場合がある。心のSOSに蓋をしてしまっているケースである。危険な状態だ。あるとき突如、ダメージが限界を超え、心を病んでしまう。心を傷つけてまでやるべきことなんてこの世にはない。メンタルの強弱は生まれもつての面も大きい。いくら鍛えようが、慣れようが、人によって限度がある。蕎麦アレルギーの人がアレルギーを克服するために大量の蕎麦を食べるだろうか。蕎麦粉を口にしないように注意して暮らすだろう。』

それと一緒に。他人からのちょっとした外圧でメンタルが損なわれてしまう人もいる。そういう体質の人もいる。ならば取るべき行動は、外圧に立ち向かうことではないだろう。メンタルを鍛えることでもない。そうではなく外圧を遠ざけるのだ。嫌なことはやらない。その勇気も大切だ。メンタルの強さは武器になる。それは否定しない。でもあくまでも武器のひとつだ。メンタルが強ければなんでもうまくいくわけじゃない。メンタルの弱い人は他人の痛みがわかる。それもかけがえのない強みである。強みと強さは別だ。メンタルばかりが能じゃない。』

以上は、「タイトル・自分の心を傷つけるな」という若いユーザーの言葉。

世代も環境も違って、私たちとすれ違うことはないかもしれない、しかし、その若者から学んだり、励まされたり、共感したり、こうして繋がったり。

人生って 不思議なものですな！

8月の行事予定

2日(日) 誕生日会

16日(日) 昼食会

27日(木) カフェあいに喫茶

※塩田医師の定期往診もあります。

あじさい園のホームページもご覧ください。



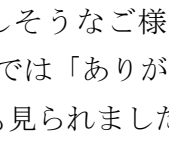
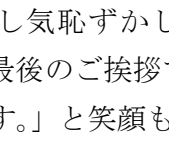
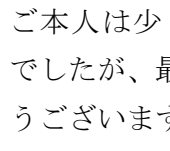
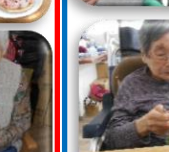
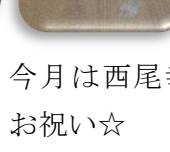
ちらし寿司と冷やしそうめん

今回は豪華に2品ご用意！素麺を豪快にすすりながら「夏が始まったなあ♪」とご満悦の様子。ちらし寿司にも舌鼓を打たれお腹も心も大満足なひとときとなりました。



西尾様をみんなで祝い

今月は西尾幸江様のお誕生日を皆様でお祝い☆
ご本人は少し気恥ずかしそうなお様子でしたが、最後のご挨拶では「ありがとうございます。」と笑顔も見られました。ケーキとコーヒーで気分は晴れやか ☺



短冊に願いを込めて...

