

8月

すいもん通信

社会福祉法人 晃宝会

(あじさい園・あじさい園 宝)

オレンジカフェ すいもん

奈良市水門町 47-3

TEL 0742-93-9791



2026 イベントカレンダー

(営業時間 11:00 ~ 15:00 カフェ:カフェ営業日)

1	土	カフェ/二胡教室	16	日	
2	日		17	月	
3	月		18	火	カフェオープン
4	火	カフェオープン	19	水	
5	水		20	木	<あい営業>
6	木	<あい営業>	21	金	カフェオープン
7	金	カフェオープン	22	土	カフェ/健康体操 10:00~ 野菜販売
8	土		23	日	
9	日		24	月	
10	月		25	火	カフェ/手作り教室
11	火	カフェオープン	26	水	
12	水		27	木	<あい営業>
13	木	<あい営業>	28	金	カフェ/二胡教室 クラフト教室
14	金	カフェ/二胡教室	29	土	
15	土	カフェ/二胡教室	30	日	
			31	月	

※予定は変更になる場合があります。ご了承ください。

(地域の先生によるイベントのご案内)

<本末浩司先生 健康体操 (けんぞう倶楽部)>

8/22 (土) 10:00 ~ 11:00

奈良市社会福祉協議会、

若草地域包括支援センターにご協力いただきます。



<森脇眞理子先生 二胡教室>

8/1・14・15・28

中国の伝統的な美しい擦弦楽器。

まずは見学だけでもお気軽にどうぞ!



<久賀裕子先生 クラフト教室>

8/28 (金)

開くとパッと飛び出す手作りのカード!

参加費: 300円



<田原新鮮野菜販売>

8/22 (土) 10:00 ~

無くなり次第終了です。



<オレンジカフェあい>

(奈良市若荷町 806-1)

毎週木曜日営業 11:00~15:00

手作りのケーキを自然豊かな田原でどうぞ!

【ご予約はオレンジカフェすいもんへ連絡してください】



『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っての面も大きい。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。

それと一緒だ。他人からのちよつ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」という若いユニチューバーの言葉。

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 不思議なものですね!