



2026年07月予定表

こころの集い 風の会



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3	4
				すすらんカフェ inむろらん 13:30~15:30		アルトリ海岸 ビーチクリーン 10:00~12:00
5	6	7	8	9	10	11
		ミンクール（室蘭） 18:00~19:30				クリニック銀杏庵 ミーティング 14:00~16:00
12	13	14	15	16	17	18
アルトリ海岸 ビーチクリーン 10:00~12:00				みらい館 18:30~20:00		すすらんカフェ in伊達 10:00~12:00
19	20	21	22	23	24	25
	海の日	ミンクール（室蘭） 18:00~19:30				登別ミーティング 総合相談支援センター 9:30~11:30
26	27	28	29	30	31	
				みらい館 18:30~20:00		4日ビーチクリーン 延期の際は12日 に延期

今月のテーマ：自分を大切にすることに当たってあなたにとって守りたいもの、大切にしたいものは何ですか？言葉や人、環境でも良いです！

依存行動から家族や親、仲間にも迷惑を掛け疎遠や離婚の危機まであったと思います。
家族も当事者も仲間も色々な危機や困難を経験し今の安心や穏やかさ、一歩前進した状況を経験していると考えます。
朝起きて「おはよう！」帰って来て「ただいま！」食事の時の些細な会話など、ありふれた光景って本当はありふれた状態では無く、とても大きな幸せな時間を過ごしていると私は考えて感謝しています。
その為には、家族の信用はもちろん自分の維持とステップアップのために仲間の体験談や笑顔にとっても大きな良い影響を頂いています。
今後とも仲間を大切に、ようやく感じ理解してきた「謙虚」という言葉を大切にして生活していきます。