

# もっと・ほっと通信



## 北京の様子



こんにちは。ようやく北京にも、青空が戻ってきました！嬉しくて日本のお友達にこの写真を送ったら、「もう秋空だね～」と返事が来て気がつきました。そういえば、あんなに蒸し暑かったのにもう夜は長袖があってもいいくらい涼しくなっています。20時近くまで明るかったのが、19時半には日が沈んで真っ暗。でも、過ごしやすい気候になったので、私が住んでいる地域の人々は、夜の散歩を楽しんでいます。

スーパーに並ぶ野菜や果物も、少しずつ変わってきました。栗やさつまいも、ぶどうや柿、そしてきのこ。季節を感じられることに毎日感謝しながら、秋の味覚をいっぱい楽しみたいと思います。

日本は猛暑日が続いていて、熱中症注意報が出ている地域もあるようです。マスクをしていると、より暑く感じることでしょう。我慢せず早め早めの暑さ対策をして、無理のないように過ごしてくださいね。



## 「ほっとルーム」ができました！



相談室「ほっとルーム」の改装工事が終わりました。場所は2階プレイルームの隣です。事務局長の倉片さん、そして工事をくださった会社の方と相談して、皆さんやおうちの人に来てくれた時に「ほっ」とできるように、壁の塗り替えや床板の張り替えをしました。できあがったばかりなので机や椅子などを運び入れたのですが、雰囲気はとっても明るくなりました。

これから少しずつ、楽しいお部屋にしていきたいと思います。

## 保護者の皆様へ



「コロナ疲れ」という言葉を耳にするようになりました。「いつまで続くのだろう」という気持ちから、漠然とした不安が心に浮かぶ時があるかもしれません。そんな時は、①「今、この瞬間」に意識を向ける、②体や手先を動かす、③その場所から離れる（外に出る）、等の方法が簡単で有効です。不安の原因を辿ると、その多くは予測できない未来に意識が向いています。あれこれ思いわずらうよりも、「いまを生きる」という視点をひとつ追加するだけで、気持ちの切り替えや時間活用が上手にできるようになっていきます。いくつになっても、心には成長の伸びしろがあります。ぜひ、試してみてください。