



2015年

9月
9月



アトリエ虹便り



戸隠散策

7月27日

有給休暇をはじめて使って戸隠山へつれていってもらいました。
くすぶってた気持ちが少し晴れました。
昔の人も何かを考えながら戸隠山に登ったのかな？

川



百間長屋まで行って
来ましたヨ



ハスの花

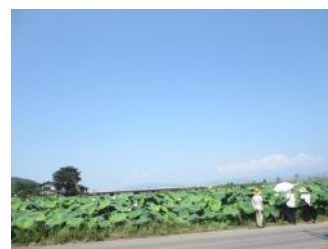
8月3日

ちょうど仕事がお休みになったため、ハスの花を見る会に参加
できました。

今年は、涼しいうちの午前中ということもあって、ピンクに白と
たくさんの花を見ることができました。

アトリエに戻ってから、スイカとキュウリを食べながらのひと時も
楽しかったです。

やまぼうし



<綿内のレンコン畑>

美術鑑賞

8月7日

連日の猛暑の中、涼を求めて信濃美術館へ。

ドラッカー・コレクション珠玉の水墨画は展示数も多く、作品のはばも広く、観応えが
ありました。東山魁夷館の方では日展三山がやっていて、杉山寧・高山辰雄の作品も観られて、
いつもと違った雰囲気を楽しめました。

真夏の美術館は涼しくて心地良かった。

H



新プログラ

お知らせ

健やかなところを取り戻すミニワークショップ『セルフケアきほんの「き」』を仲間と共に学びます。
自分自身とうまく付き合うために、安全な枠組の中で、段階を踏んで学び合います。

自分ひとりでは、なかなかできないことで、そこに仲間が居ることが大切です。

キーワード：間(ま)をとる、今ここ、こころの回復力、自分の強み、思い込み、気分、感情、行動、
などなど順を追って