

夢工房新聞

2024年 7月発行

【土屋先生の勉強会】

土屋先生の勉強会を5月29日にやりました。
 褒められる人が その場にいない設定で6人で褒めるゲームをしました。
 褒められている人は、近くに座って耳を澄ませて聞いていましたが 褒められると照れくさそうにしていました。
 自分で自分の頑張っていることをボードに書き出して 声に出して自分を褒めることもしました。
 夢工房でも週二回褒めヨガをしています 紹介します。



- ・きつかったけど 頑張って仕事に来た。
- ・毎日自己流で一日三回 体操して歩けるようになった。
- ・休日に自転車で6^{km}サイクリングした。
- ・怖い夢を見て中々寝つけなかったけど、朝はしっかり起きた。
- ・刈払機が故障しないように毎日些細な変化も見逃さないように大事にしている。

自分を褒めることを習慣にすると、コンプレックスやネガティブな面よりも自分の長所や他者の良いところに気づいたり褒め上手になると、気持ちに余裕ができ人からの「褒め言葉」が自然に受け入れられて、人間関係が良好になります。

「宮古うまれの黒糖みつ」「すっぱりんとう島唐辛子味」が販売されました。

黒糖みつは添加物不使用で こく 甘味 苦さ が揃って

コーヒーや料理に使えます！

おきなわ雑貨市場わとわと 島の駅 ドン・キホーテで販売中

販売先はこれからも増えていきます。



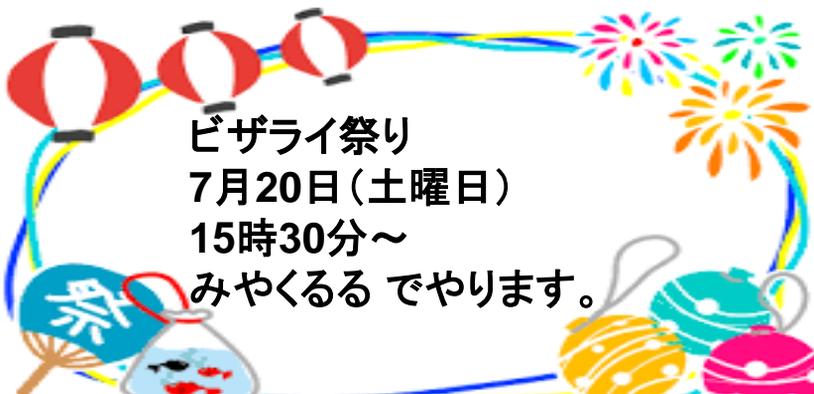
すっぱりんとう島唐辛子味は激辛なので辛いのが好きな方にお勧めです！

(マヨネーズつけて食べるのもいいかも)

おきなわ雑貨市場わとわと 島の駅 下地島空港 海中公園で販売中

販売先はこれからも増えていきます。

島唐辛子味は 期間限定販売10月末までの予定です。



ビザライ祭り
 7月20日(土曜日)
 15時30分～
 みやくるる でやります。

7月の ○・・・夢工房休み
 △・・・お弁当なし13時まで

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			