



# Manto Man Passo 新聞10月号

## 令和5年9月のご報告

### 9/8 修了式

~ご就職おめでとうございます。ご活躍をお祈りしています~

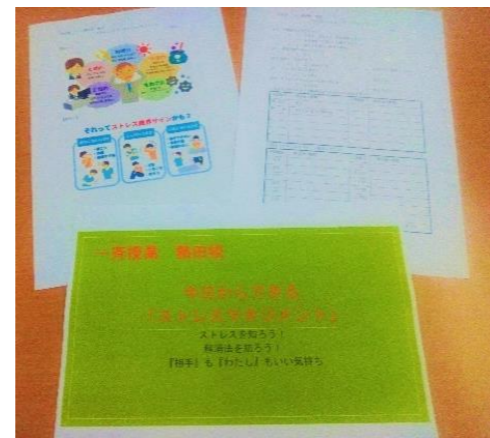
- Mさんご就職おめでとうございます。MさんにはPCで分からないことがあった時、丁寧に分かりやすく、サポートしていただき、ありがとうございました。これから新しい職場での活躍を応援しています。(W.T)
- 今日はM君の修了式でした。パッソに入ってから、一番最初に仲良くなった人だったので、話せなくなるのが残念です。これから、お仕事頑張ってください。(Y.M)
- Mさん、ご就職おめでとうございます。いつもたくさん話しかけてくれて楽しかったです。体調に気を付けて頑張ってください。(E.Y)
- Mさんとは、自分がパッソに来て日が浅い時に少し会話をしたり、グループワークで同じグループになった時ぐらいしか会話をしたことがなかったけど、自分の話をしっかり聞いてくれたり、グループワークの時にまだ、前で発言が出来ない時に、代わりに発言してもらったりして助けてもらったことを覚えています。(F.S)



### 9/12 一斉授業 熱田校配信

~ ストレス解消法について学びました~

- セミナーでストレスについて学びました。自分はどれぐらいストレスがあるのかは、分からないのですが、少しでも知れたらいいなって思います。今日出たストレス解消法を使って、少しでもストレスが減ったらいいなと思います。(I.H)
- ストレスは些細なことで溜まっていくので、上手に解消することが大切なんだと思いました。最後の瞑想が心地良かったです。(H.K)
- 誉め言葉は、聞いているだけでも気分が良くなるなと思いました。生活リズムの乱れはストレスの原因になってしまうので、少しずつ整えていきたいなと思います。マインドフルネスでは、外に意識が向いてしまっていて、中々集中することが難しいなと思いました。呼吸だけに意識を向けるとか、何も考えない静かな時間を作れるように意識したいなと思いました。(I.Y)
- ストレス解消法がたくさんある中で、正直自分が実際にやっていることが多かったです。その為か、最近ストレスは多少ありますが、オーバーすることが減った気がします。(F.S)



### 9/15 お坊さんセミナー

~ハスの花づくり・棒を使ってコミュニケーションをしました~

- 手を合わせることに、たくさんの意味があるなんて知らなかったの、勉強になりました。心に余裕が無い時に少しでも時間があつたら、座禅を組んで何もしない時間を作りたいと思いました。(M.Y)
- お坊さんから話を聞けて気持ちがスッキリしました。(S.T)
- 初めて座禅と合掌の歴史について知れました。(G.K)
- ハスの花を作るのが難しかったです。(E.Y)
- 今日はためになるお話しと、ハスの花が作れて、とても楽しかったです。棒を使ったコミュニケーションは、相手と自分の間に邪念が入ると、すぐに落としてしまって、なるほどなと思いました。相手との息が合っていないと棒が上手く動かず、気持ちが大切な事がよくわかりました。ハスの花は綺麗で部屋に飾りたいと思いました。楽しいセミナーでした。ありがとうございました。(M.E)



### 9/20 市政出前講座 防災について

~水害や地震について学びました~

- どうやって避難をしたりすればいいかを聞いて、良かったと思いました。いつ災害が起こるか分からないので、家族に相談して、ちゃんと避難出来れば良いと思います。(I.H)
- ハザードマップは、確認しておかないといけないと思いました。災害情報はTVで確認していました。アプリで入手するというものが資料に情報が詳しく載っていたので、ぜひアプリはインストールしてみようと思います。(N.Y)
- 常日頃、カバンにスマホのバッテリーと鉛玉を入れておこうと思いました。(T.H)



### 9/16 土曜講座

~トランプゲームを楽しみました~

- カードゲームが盛り上がり楽しかったです。(S.M)
- 神経衰弱が面白くて良かったです。また、やりたいなと思いました。(Y.Y)
- UNOをやりました。みんなと楽しく出来たので、また色々な人を誘ってやりたいです。(N.R)
- UNOがものすごく盛り上がりました。(U.R)
- 高校生以来、久しぶりにカードゲームでUNOをしたら2回戦でやっと勝てました。嬉しかったです。(G.K)



### ~イベントスケジュール~

今後行われるイベントのスケジュールです。楽しみですね!

|           |            |                            |            |
|-----------|------------|----------------------------|------------|
| 10月17日(火) | 名古屋气象台セミナー | 10月21日(土)                  | 第9回 ピアサークル |
| 10月27日(金) | 熱田区役所授産品販売 | 11:00~14:00熱田区役所にぜひ来てください! |            |

今後も様々なイベントを開催していきます!!!

パッソ 熱田校

〒456-0031 名古屋市熱田区神宮 3-7-26 たから神宮ビル 7F

TEL 052-678-8277 FAX 052-678-8278

※ご相談・体験・見学希望などございましたらお気軽にお問い合わせください。スタッフ一同お待ちしております。

メールでのお問い合わせは passo@mmg.jp までお気軽にご連絡ください。

詳しくはHP **パッソ熱田校** で検索ください。またはQRコードからお越しください。→

