

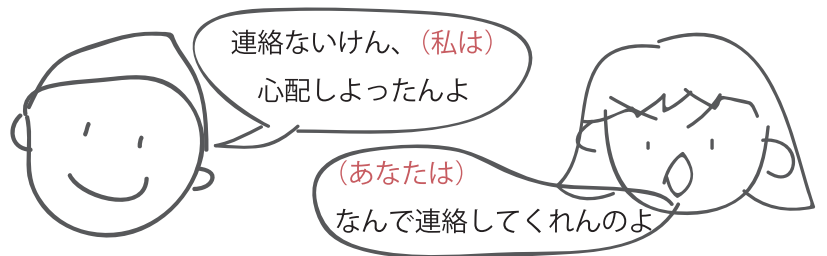
# おれんじサロンこらむ

日時：2月21日（日）10:30～13:00（出入り自由）

場所：郡中まち元気サロン 来良夢

あたりまえにできていたことが不自由になっても、このまちで暮らし続けたい。支援が必要な人や、その家族・友人が安心して過ごすことができ、地域の人とゆるやかにつながることのできる場をつくります。

## 🍊 11時～12時 言いにくいことは、 I（アイ）メッセージで



介護、子育てや職場で、つい感情的な言い方になって、気まずい思いをしたことはありませんか？

そんな時、主語を「You」から「I」に変えると、批判的に聞こえず、相手が受け入れやすくなることがあります。

言いにくいからと我慢しているとストレスを溜めることになります。上手な伝え方を学び、コミュニケーションに役立てませんか。

参加費（お茶とお菓子つき）500円。

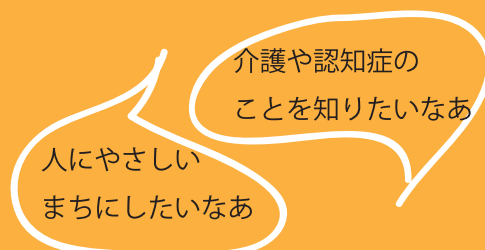
●講師 産業カウンセラー 菅 奈奈美さん

## 🍊 おれんじカフェ

- ・おにぎり+季節のスープ
- ・ソフトドリンク+お菓子



## 🍊 こんなことを 話しませんか？



●お問い合わせ おれんじサロンプロジェクト

☎089-994-8220（おふく内・ヨナゴ）、090-2155-1114（地域おこし

協力隊・ニイダ）／ e-mail：parati-hty@rouge.plala.or.jp

