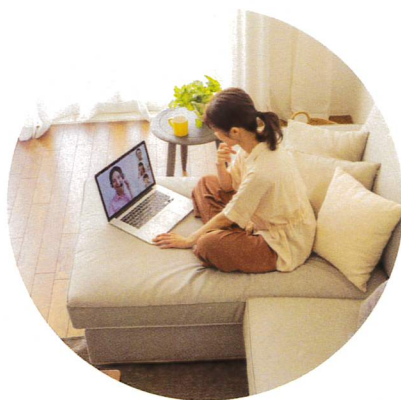


# メンタルヘルス ティータイム

@オンライン

翼の会は、「一人ぼっちの精神障がい者をなくせ」を合言葉に活動しています。  
活動の中心であるメンタルヘルス・ティータイムを通して、  
仲間同士の親睦を行い、心のケアや情報交換をする場を提供しています。  
2019年に始まり、現在はオンラインでの開催となり、  
毎月10名ほどの当事者の方が参加されています。  
ご興味のある方は、ホームページよりお問い合わせください。

🌿 自宅から  
自分のペースで



会場に行く必要はありません  
着ていくものを選んだり  
天候を気にしたりしないで  
その時の気分で参加できます

🌿 好きなお茶と  
お菓子を用意して



自分の好きな飲み物と  
好きなお菓子をそばに置いて  
みなさんのお話を聞くことが  
何よりのリラックスタイムです

🌿 みんな違うから  
話題も豊かに



北は秋田から南は沖縄まで  
参加者の住まいも生活もそれぞれ  
違いによって気付かされることも  
いっぱいあります

