

令和4年5月13日(金)

10:00~11:30

開催!!

認知症カフェ ココイタ



今回のテーマ

[今]を味わうこころのストレッチ
マインドフルネスのご紹介!

参加人数: **15**名

この度、伊田商店街の橘公民館で、「認知症カフェココイタ」が開催されました。当院も参加させて頂き、上記のテーマにてお話をしました。

マインドフルネスは、「今に注意を向けつつも、それに捉われない“こころ”」というものです。この“こころ”を持つと、毎日の生活の中で、いやな気持ちを長引かせず、今やっていることを十分に味わいやすくなります。そして、この“こころ”に近づく方法として瞑想があります。今回は、色んなやり方のユニークな瞑想を体験して頂きました。



当日はあいにくの雨となりましたが、多くの方がご参加されました。なんと、福岡県立大学看護学部の学生さん達も立ち寄り下さりまして、笑い声が上がるほどの晴れ晴れとした時間になりました。



次回の予定はこちら ♪

日付: 令和4年6月16日(金)10:30~から

場所: 伊田商店街の橘地区公民館

内容: **認知症の気づきとストレッチ**

次回も皆様のご参加をお待ちしております!

