

令和4年10月18日(火)

10:30~12:00

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: 9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。

▽ マインドフルネスのご説明 ▽

マインドフルネスは『今この時のことを、あるがままに五感で感じ、考えや感情には囚われていない心の状態』というものです。私たちは、いつも何かを考え続けるクセがありますが、そのせいか心が疲れる事もあります。時には考える事を止めて、マインドフルネスになることが、心の健康に良いと考えられます。マインドフルネスになる方法には「瞑想」があります。今回は、色んな瞑想を紹介しました。

今回の内容のご案内

MENU

まずはご説明から

1. 呼吸の瞑想

2. からだの瞑想

3. 聴く瞑想

4. 食べる瞑想

の挨拶



今回はじめて参加された方だけでなく、以前も「マインドフルネス」のお話に参加された方もお越し頂きました。心地よい瞑想の時間と賑やかなお喋りの時間となりました。

次回の予定はこちら ♪

日付: 令和4年11月15日(火)10:30~から

場所: 伊田商店街の橘地区公民館

内容: **認知症と栄養のお話**

次回も皆様のご参加をお待ちしております!

