

# 認知症かぞくの会

今回は、マインドフルネス瞑想法の体験タイムを催します。

マインドフルネスというのは、「穏やかで集中が出来て、気持ちの切り替えもできる」こころの状態となります。そして、「マインドフルネス瞑想法」とは、そんなこころの状態を自分から作っていける瞑想となります。

マインドフルネス瞑想法は、何度も続けないと効果が実感しにくいですが続けていくうちに、嫌なことがあっても嫌な気分を引きずらない（切り替えやすくなる）様になります。

当日は、そんなマインドフルネス瞑想法の体験をして頂くとともに、自分でも続けやすい工夫の紹介や皆様にとってゆったりとした時間にできればと考えております。



事前のお申し込みや参加費は、必要ありませんが、風邪症状のある方のご参加は、ご遠慮ください。参加者はマスク着用にてご参加ください。



また、地域のコロナ感染状況によっては、資料配布となる場合がございます。 ご了承ください。

**日時： 令和5年1月21日（土） 14:00～15:30**

**場所： 作業療法室**

**内容： 自分でできる、こころのマッサージ&ストレッチ  
～マインドフルネス瞑想法体験～**

**講師： 臨床心理士 湊 義 弘**

