

認知症カフェ ココイタ

令和5年5月15日に立花地区公民館で開催された「認知症カフェ
ココイタ」に参加し、マインドフルネスを行いました。



瞑想する事であるがままに五感で
感じ、考えや感情に囚われていない
心の状態を保つ事を目的としています。

例えば失敗した事を思い出して後悔
しているような状況では気持ちが落ち
込んでしまい、悩んでいる、いわゆる
雑念のある状態です。

今回講座では呼吸、聴く、食べる、3つの瞑想を臨床心理士の講義を交えながら行い
マインドフルネスの状態を目指します。

商店街振興組合、訪問看護ステーション、
田川市役所障害高齢課、福岡県立大学の
学生の方も加わり、計16名の方に参加
していただきました。

ありがとうございました。



次回6月16日(金)は
「認知症の気づきとストレッチ」
をお届けします