

寄り合いカフェ

ゆげた
癒・気・多

7
月
号

今回は当院公認心理士より「**マインドフルネス瞑想**」を体験していただきました！

瞑想を通して自分で不安やストレスを増幅させてしまっている状態から抜けだし、
脳を活性化させ、ストレスをたまりにくくしたり、仕事のパフォーマンスを上げるもの
を「**マインドフルネス瞑想**」といいます。



皆さん熱心に
取り組まれていました！！

次回は令和5年7月15日(土)

10:00～12:00 MCI ユニット(デイケアセンターのぞみ)にて開催予定！
当院の認定看護師より「**睡眠と体の健康**」についてお話をさせていただきます。

※場合によっては内容が変更になることがあります

参加費は**無料**です！茶話会に加え
認知症に関連した相談も承っています！
スタッフ一同お待ちしております！



お問い合わせ先：精神科デイケア
担当：関谷 真理・杉本 大騎
TEL 0947-44-8882