

# 寄り合いカフェ通信

↓ ↓  
秋号

令和6年7月20日に「睡眠について」、同年8月17日に「栄養と運動」、同年9月21日に「アロマテラピー」をテーマにして講義や茶話会を行いました。良い睡眠をとるためには自律神経を整えることが重要なこと、適切な負荷がかかる運動を続けることで身体機能の維持向上につながることをお話ししました。また自宅でもアロマを楽しむための風鈴づくりを行いました。茶話会では終始参加者様と和やかな雰囲気楽しくお話をすることができました。

次回は寄り合いカフェ癒・気・多通信「冬号」にて認知症カフェの活動をご紹介します。多くのご参加をスタッフ一同お待ちしております。少しずつ寒くなってまいりましたが、体調管理に気を付け、元気に生活を送られることを願っております！

\*参加費は**無料**です。お茶菓子を準備しておりますのでお気軽にご参加ください！



真剣に話を聞かれています！



運動について楽しく学びました！



とても可愛く作れました！



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