

寄り合いカフェ通信

冬号

令和6年10月19日に「笑いヨガ」、同年11月16日に「手洗いと手指消毒」、同年12月21日に「足のケア」をテーマにして講義や茶話会を行いました。笑うことで自律神経のバランスを整えることができること、感染を予防するためには体の抵抗力を高める事や手指衛生が重要であることをお話しました。また乾燥しやすい時期で重要となる足のケアの方法をお伝えし、足浴とマッサージ体験を行いました。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「春号」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。皆様のご協力のおかげもあり、今年も楽しくカフェを実施することが出来ました。心より感謝申し上げます。来年も皆様にとってより良い1年になる事を願っております。

*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！



笑う事の大切さを知れました！



正しい手洗いをお伝えしました！



足浴、マッサージを気持ちよさそうに受けています！



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