

寄り合いカフェ通信 冬号

令和7年10月18日に「いつまでも動けるカラダづくり」、同年11月15日に「冬に備えて感染予防」、同年12月20日に「フットケアについて」をテーマにして講義や茶話会を行いました。元気な体作りは「今が一番幸せ」と言える人生をサポートするものであること、免疫を高めるためには食事や睡眠、運動が重要であることをお話ししました。また乾燥しやすい時期で重要な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で楽しくお話をすことができました。

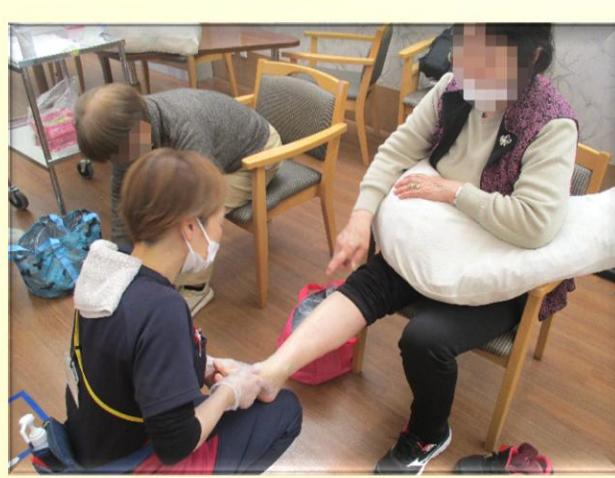
次回は寄り合いカフェ癒・気・多通信「春号」にて認知症カフェの活動をご紹介いたします。多くのご参加をスタッフ一同お待ちしております。皆様のご協力のおかげもあり、今年も楽しくカフェを実施することができました。心より感謝申し上げます。来年も皆様にとってより良い1年になる事を願っております。



田中先生、ご講演ありがとうございました！



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：加治 佐登子・杉本 大騎・川上 華子
TEL 0947-44-8882