

新企画 カラダとこころのケア 連続講座

第一弾 フットケア

最初のメンバーがもうすぐ 50 歳になろうかという時期を迎え、これからも健康な状態を維持するために、今年からカラダとこころのケアに取り組んでいくことにしました。

第一弾は、前年度、保護者の方向けに開催したフットケア講座を、6月7日に南新町の町会々館でおこないました。

みんな初めてのことで興味津々、スライドをみながら、爪の切り方や足のことについて学んだあとは、メンバーのフットケア体験会！ 初体験の人がほとんどで、最初は嫌がっていた人も、他のメンバーの気持ちよさそうな表情を見て、みんなやってもらいました。ただ、片づけが終わった後、職員足のほうが問題と言われたのにはビックリ！？でした。



スライドを見ながらの説明を熱心に聞くメンバー。いろいろと問題のある爪や足の写真にはドキッとしました。

第二弾 笑いヨガ



第二弾として6月12日、「笑いヨガ」の講座を天神会館でおこないました。

大きな声で笑うと自然に腹式呼吸になってカラダにいいそうです。初めは恥ずかしさもあって、消極的な人もいましたが、いっしょに声を出して笑ったり、体を動かしたりするうちに、だんだんとリラックスできて、笑顔になりました。みんなで輪になって声をあわせて「ワッハッハ」と大声で笑えば、カラダはもちろんココロも元気になりました。

これからも、カラダとこころをケアするための講座を開いていきたいと思います。よい企画がありましたら、ぜひお知らせください。



八王子生活館
ゆいまーる生活館
自立生活体験室スタッフ
グループホームきりん館
グループホームきらり館
グループホームきららほし

アート&クラフト
フーズ&エコロジー
チャレンジ&エンジョイ
スロー&エンジョイ
スロー&エンジョイ
ラブ&ピース

〒192-0072 東京都八王子南町 5-13 TEL 042-624-8417 FAX 042-634-8472