

えん わ ちゃ や 緑が和茶屋 日記

本日の来店者
男性： 2名
女性： 9名



ご協力は、我孫子市高齢者支援課さま、お化粧品ボランティア「りんごの木」さま、きらら歯科さまです。皆さまありがとうございました。

11月20日(月)



北風が冷たい季節になりました。それでも、縁が和茶屋が開催される場所は、大きな窓から日差しが降り注いでポカポカしていて、とても暖かいです。

今日は、お喋りを楽しみながら、折り紙でクリスマスリースを作りました。



午後はボランティアさんのハンドマッサージでほっこり癒されます。寒くなるとお家にいる事が多くなりますが、皆さんも縁が和茶屋で温かい時間を過ごしませんか♪

☆ミニ講座・我孫子市高齢者支援課の話を知ろう☆
〜我孫子市の認知症を取り巻く環境や取り組みについて〜

今回は、我孫子市高齢者支援課によるミニ講座です。認知症についての予備知識や、介護予防の体操を教えてくださいました。体操は、座っても出来るから、テレビを観ながらコマースシャルの間にも出来るそう！



皆でやってみると、「あれ？」「こうだったけ？」と考えるから、脳に刺激があって良いそうです。講師の方からは「此処に参加することが介護予防に繋がります」と言われました。これからは、カフェ時間に皆で体操をやりましょう♪

☆メイクアップ&ハンドケア☆

ハンドマッサージと、ネイルケアで癒されます。

今回は、12月18日(月)です。

あいこ