

事業報告

2月8日(土)~3月2日(日) ひなまつり

今年もロビーにひな人形を飾りました。
3月2日には麴でつくった甘酒を
召し上がっていただきました。



3月14日(金) 10:00~11:00 健康講座

出前講座「笑う体に福きたる～笑いの体操で健康力アップ～」を健康づくり支援センターのご協力をいただき開催しました。笑いは免疫力の向上・血糖値の低下・ストレスの軽減・認知症の予防などに効果がある！というお話を伺った後、「ハハハ」「ホホホ」と声を出しながら運動し、笑うための筋肉を動かす「笑いヨガ」をみんなで行いました。笑いの効果で健康力アップが継続できたらいいですね！



1月25日(土)~2月2日(日) 節分



3月24日(月)10:30~11:30 ゆとりえ見学会

在宅介護・地域包括支援センター・デイサービス・特別養護老人ホームなどについて、職員の方からご説明いただいた後、個人では立ち入れない施設も含めて見学させていただきました。いざという時気軽に相談させていただけるスタッフの存在を知り心強く感じました。

