

参加者さん	11	元介護者さん 5 人 介護者さん 1 人	地域の方、外来通院者 さん 5 人
ボランティア	3 人	ヨガ講師 竹内万紀子先生	ひいらぎ 山田裕子さん 堀 久仁子さん
スタッフ	1 人	石川久仁子	



今日も元気になりたい健康でいたいという思いで**ヨガ教室**は人気です。資料を準備して頂き体幹を鍛える腹圧調整のご指導を受けました。3秒吸って10秒で吐きながら9カ所のツボを順に押さえて行きます。先回腹式呼吸がうまく出来なかったというYさんは「練習して来たよ」と場を和ませてくれます。身体を捻ったり傾けたり、大きく手を上げてゆっくり深呼吸をします。背筋がピンとしてとても気持ちいい時間です。何時ものお仲間に出会える場所ではお仲間の顔が見えるとお話しが一気に始まりとても賑やかです。地域の憩いの場ではみんなで支え合える関係を作ってくださいると嬉しいです。今日はお休みしようかなと思ったTさんはご家族に車で送って頂いても帰りは歩いて帰られるほど元気になりました。地域の憩いの場です。介護中の皆さんの息抜きの場ですお待ちしております。

16日は音楽療法クリスマス会です。

23日は祝日の為お休み、30日も年末で休みです。1/6～

「みんなの心カフェ」 毎週土曜日 開催します。

時間 13時30分～15時30分

場所 あべクリニック 1デイルーム