

ひまわりカフェ

令和元年7月18日（木） 14時～

地域おこし協力隊 ヨーガ・インストラクター
宮崎さちこ様にお越しいただきました。



耳には、足の裏のツボと同じで、たくさんのツボがある
そうで、今回は肩こりなどに効果があるマッサージを
教えていただきました。



耳には胎児の形で人体が現れ出ているとされ、耳にある全身のツボを効果的に刺激する事により、全身のバランスを整える効果があるそうです。



耳の柔らかさを確認、
皆さん、やわらかかったです



ヨーガの後、カフェタイム☆
会話も弾み、「また来ようごと」との感想もあり、楽しく過ごせました。



認知症の方やそのご家族、地域の方など、
どなたでも交流できる場です。
社会福祉士・介護支援専門員・看護師など
専門のスタッフが常駐しておりますので、
気軽にお声かけください。

20分ほどの時間でしたが、親子のふれあいや
入居者様と職員のふれあう姿を見られて、
ほっこりしたひとときでした。
宮崎様には10月にまたお越しいただきます。
次はどの様な事を教えてくださるか楽しみです！

開催日：毎月第3木曜日
時間：14時～15時半（好きな時間に来苑ください）
会場：ひまわりホーム 地域交流スペース
運営：社会福祉法人 白日会

