

ほっとカフェあそか実績報告

令和2年12月11日

参加人数 7名

参加者の内訳

(男性0名 女性7名)

(黒野地域 7名 その他の市内 0名 市外 0名)

主な内容

干支折り紙

吹き戻し笛エクササイズ

介護相談会

当日の様子など

今回は、来年の干支にちなんだ折り紙の作成と吹き戻し笛エクササイズを行いました。折り紙では、職員のやり方に合わせ、複雑な折り方でもひとりで出来る方もおられました。少々手伝いを要する方もおりましたが、「昔はよーやったねー」とか「これよく考えられてるねー」など懐かしみ楽しめる様子が見られました。吹き戻し笛エクササイズは、加齢により衰える口角や頬に刺激を与え、美容や健康によいと言われているそうです。それ以上に、懐かしむ気持ちが頭や心を若返らせてくれますよね。

