

ほっとカフェあそか実績報告

令和4年9月9日

参加人数名

参加者の内訳

(男性0名 女性6名)

(黒野地域6名 その他の市内0名 市外0名)

主な内容

体を動かそう

介護相談会

当日の様子など

コロナ禍により外出を控えているケアハウスの利用者様にとって、月に1回のカフェは大切な機会と捉え、今回はケアハウスに出張する形で開催いたしました。

少しでも体を動かす機会にしたいと思い、まずはストレッチでゆっくりと体をほぐしました。その後、椅子の背もたれにつかまっていたいただき、散歩にでも出かけた気分です踏みを行いました。また、足踏みを行いながら、しりとりをいたしました。なかなか言葉が出てこないことで、長く足踏みすることとなり適度な運動となったようです。

