

ほっとカフェあそか実績報告

令和4年11月11日

参加人数 9名

参加者の内訳

(男性 0名 女性 9名)

(黒野地域 10名 その他の市内 0名 市外 0名)

主な内容

笑いヨガ

介護相談会

当日の様子など

今回はケアマネ職員による「笑いヨガ」が企画されました。世間ではコロナ第8波のきざしが見え始めたり、円安や物価高などがあつたりで、暗いニュースばかりが目立っています。「笑いヨガ」は子供を見習い、童心にかえり、とにかく「ハッハッハー」と多く笑おうという健康体操です。不思議なもので、進行者の勧めに従い声を出していくと、自然と笑え、体が温まる効果を感じる事が出来ました。「笑うのはええことや」と参加した利用者様も喜ばれ、いつものコーヒータイムも、談笑している時間がいつもより多く見られました。

