

# ほっとカフェあそか実績報告

平成 31 年 4 月 12 日

参加人数 19 名

参加者の内訳

(男性 1 名 女性 18 名)

(黒野地域 18 名 その他の市内 1 名 市外 0 名)

主な内容

あそか苑職員による笑いヨガ

当日の様子など

平成最後のカフェは天候にも恵まれ、多くの方々にご参加いただきました。職員による催しでしたが、「笑いヨガ」のインストラクターとして、日頃から地域で活躍をしている職員でしたので、すでに顔見知りの方も多く、和気あいあいとした雰囲気で行ってまいりました。大人になって、笑う機会が減っていることに気づかされ、笑うことで気持ちが明るくなる事、体まで元気になる事を感じることができました。ひとしきり笑った後のコーヒータイムは会話も弾み、みなさまに、ゆっくりとおくつろぎいただきました。

