

えん わ ちゃ や 緑が和茶屋 日記

本日の来店者
男性： 2 名
女性： 11 名



ご協力は、口腔ケアアドバイス 「きらら歯科」さま、お化粧品ボランティア 「りんごの木」さま
ミニ講座 我孫子地区なんでも相談室 皆さまありがとうございました。

次回 7月25日(月) 開催 !!

6月20日(月)



今回は、広報でミニイベントのお知らせをしました
初めて訪れてくれた方々もお茶を囲み、すぐにお話も弾
み笑い声がテーブルに。偶然お友達にも出会えたりして、華
やぎますね。

🧠脳にすぐ効く30秒ストレッチ

左右指先をあわせてクルクル。椅子に座ったまま足踏み
(椅子ウォーキング)と、手拍子👏

頭も体も使って、脳活性化！テレビをみながらできるわね
と、誰もがながら効果に期待。

☆メイクアップ&ハンドケア

希望者一人ひとりに、ゆったりとした至福の時間が流れま
す。

🧠認知症ミニ講座

日常生活の工夫や不安なこと、地域での見守りなどお
話がありました。大きな講座ではないから、お話しやすい
し、質問もしやすいですね。

🌙口腔ケア

唾液マッサージを体験。唾液の分泌によりお食事も飲み
込みやすくなり、口が乾きやすいと感じる方に！

寝る前に唾液マッサージをすることで、夜中に喉が渴い
て起きることも解消へ。

口角もあがり、ホウレイ線も・・・変わるかも🌟

じゅんぱい