

えん わ ちゃ や 緑が和茶屋 日記

本日の来店者
男性： 3名
女性： 15名

ストレッチ体操をしました

ボランティアさん
とお喋りしながら、
ハンドマッサージ



松ぼっくりで
クリスマスツリーを
作ろう！



みんなで
唄おう♪



ご協力は、介護予防指導士 山崎さま、我孫子地区高齢者何でも相談室さま、お化粧品ボランティア 「りんごの木」さま、きらら歯科さまです。皆さまありがとうございました。

11月19日(月)



今日は、どんよりとした曇り空です。それでも開店時間から沢山のお客様が来ました。いつも縁が和カフェを楽しみにボランティアさんと過ごされる方、お友達と待ち合わせをしてお喋りや創作を楽しむ方、カフェを初めて見学する家族もいます。カフェでは、専門員のスタッフがついて、生活で困っていることを気軽に相談できます。我孫子駅から近いので、是非！遊びにきてくださいね。

☆みんなで楽しく一緒に介護予防。

脳トレ&ストレッチ体操をしましょう☆

今月は、介護予防指導士による脳トレ&ストレッチ体操です。立てる人は立ちますが、椅子に座って安全に出来る体操です！

この体操は、日常生活での転倒防止を目的としているそうです。男性の参加者は、体操を楽しみにしていたので興味津々です。みんなと一緒に、先生の言われたとおりに動かすと、体が伸びて気持ちが良いです。

体操の後は、お昼ごはんです。運動した後は、ごはんが美味しい！皆と食べると、もっと美味しいですよ♪

☆メイクアップ&ハンドケア☆

ハンドマッサージと、ネイルケアで癒されます。

次回は、12月17日(月)です。

あいこ

