

高次脳機能障害の方の集いのカフェ

リエットニュース

令和4年

11月号

# lieto NEWS



Vol.54

## 今月の lieto (リエット)

スポーツ推進委員さんと一緒に  
リラックスヨガを体験しよう♪

本日の参加者  
男性：2名  
女性：6名  
(ボランティア含む)

11月のリエットは、スポーツ推進委員さんによるリラックスヨガを体験しました♪  
スポーツ推進委員のF先生は、10月のリエット時に参加者の身体で困っている症状を聞きとり、前半で【呼吸】&後半は【肩や腰・首のコリをほぐす】を中心としたヨガを企画してくれました。

F先生が用意したラベンダーの香りで、フワッとリラックス気分です。心地良い音楽に耳を傾けながら、先生の言葉に従って呼吸を整えます。気持ちが良いので、スーッと眠ってしまいそうになります。後半のコリをほぐすヨガは、座って体験していてもスッキリします！初めて参加したMさんも、リエットを楽しんでくれたかな♪ F先生ありがとうございました。



ちょっと気になる...  
参加してみたい...  
初めての方は、気軽に  
ご連絡下さい♪

カフェリエットは

- 高次脳機能障害の方
- 家族に高次脳機能障害の方がいる方
- 高次脳機能障害に関心のある方
- 地域に住んでいる方

が、集いの場で楽しい時間を  
過ごすための空間です。

気軽になんでも、安心して  
話せますよ♪

次月の開催日は

12月5日

【予約制です】

※前日までにご予約が無い場合は、お休みいたします。

我孫子市社会福祉協議会 コミュニティカフェ担当

TEL : 04-7184-1539