



## 支部総会&学習のつどいを行います

3月28日(金) 2時開始～4時頃終了予定

### ラーク所沢ホール

#### 日程

\* 2時～**支部総会** 配布のこと、支部の運営、病院や介護施設のこと、皆さんからの要望やご意見“困ったこと”などを語り合ひましょう。

\* 2時30分～**講習会** 《東京在宅サービスの皆さん》

①**笑い与健康** 「笑う事」が身体に及ぼす作用とシルバークリヤで大笑い

②**タッチケア** 手のひらからぬくもりを、認知症の方にも効果的なタッチケアの知識とやり方を実践

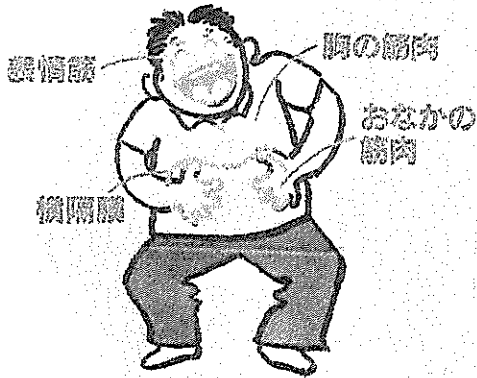


ーみなさん、誘い合ってお越しくささいー

「トコロン元気百歳体操」を行っています  
毎週水曜日 午後一時三〇分から一時間程度  
場所 ラーク所沢ホール 飲み物・上履き持参  
見学は自由に出来ます。見に来てください。

#### 川柳で大笑い

#### ゲラゲラ筋



参加費は無料でどなたでも参加できます、参加を希望されるかたは、電話での**参加申し込みを20日まで**にお

願います。配布協力者の皆様には別途、ご案内を差し上げています。ハガキを返送してください。

筆記用具と上履きを持参、マスクは任意となります。当日の参加者にはささやかなプレゼントを差し上げます。

お問い合わせ:申し込みは  
支部長・田中 電話・FAX 2998-7766

お問い合わせ:申し込みは

支部長・田中 電話・FAX 2998-7766

## がんばった手にごほうびを

## ハンドマッサージ

〈絵〉クラブコスメテックス 永田裕美

毎日のアルコール消毒と空気の乾燥、気温の低下で、手が荒れやすい季節です。お仕事や家事でがんばった手をマッサージでいたわってあげましょう。手の血行がよくなると全身の血行もよくなり、冷えの改善も期待できます。

①手の甲を円を描きながら時計回りにやさしくマッサージ。

②指のつけ根から指先に向かって、反対の手の親指でクルクルとらせんを描きながらマッサージ。

③指のサイドを上下に3回ずつマッサージ。

④手のひらの中心から親指のつけ根あたりを反対の手の親指で時計回りにマッサージ。

