

脳とカラダの エクササイズ

どなたでも参加できます

4月30日（水）13時30分～14時45分

ラーク所沢ホール

講師：風ステーション航空公園 管理者・篠原洸太氏

トレーナー・藤木尚哉氏

内容：椅子に座ってできる介護予防体操

：スクエアステップ 転倒予防や認知症予防に効果のあるエクササイズ
いつもと違う運動を楽しみましょう、上履き持参してください、マスクは任意です
申し込み不要、参加費無料です

＊新所沢東地域包括支援センターとの共催です＊

支部総会&学習のつどいを行いました

3月28日、ラーク所沢ホールにて支部総会と学習会を行いました。参加者は34名でした。
支部運営委員の10名は引き続き担当しますのでご協力をよろしくお願いします。

今回は「東京在宅サービス」から講師に来ていただき、「笑い与健康」「タッチケア」の2つのテーマで講習会を行いました。——講習会資料より——

《笑い与健康》

笑う事で得られる効果 ◇笑いで癌を予防 ◇脳の働きが活性化される ◇うつ病の予防につながる ◇血行が促進される ◇認知症予防につながる ◇自律神経のバランスが整う ◇高血圧を予防する ◇ストレスが軽減される ◇脳梗塞、心筋梗塞の予防につながる

笑いがNK細胞を増やすー健康になる

《タッチケア》

タッチケアの効果 ①リラックス効果 交感神経をおさえて副交感神経を
活発にする ②新生児・乳幼児への効果 ③認知症の方々への良い効果
これらの他に ・疼痛緩和 ・浮腫の緩和 ・血行促進 ・抑うつ
・不安 ・睡眠障害 ・便秘の緩和 などなど幅広い効果が期待できる。

「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。

