

レモンカフェ

5月11日(水)当施設のレク室でレモンカフェを開催しました。

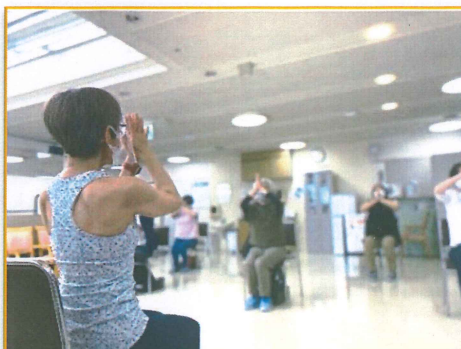
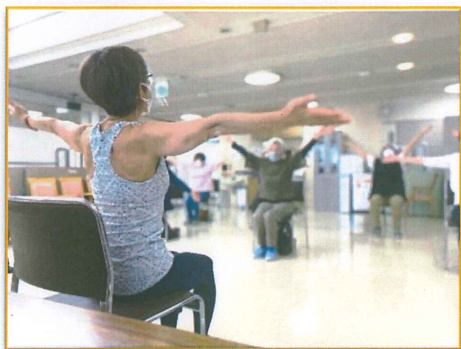
今回の開催内容は「ちょこっとYOGA」です。

当施設職員のチェアヨガインストラクターが講師となり、ご参加いただいた皆さんには椅子に座って行うチェアヨガを体験していただきました。



～ヨガの効果～

- 身体のゆがみ・くせを直す
- 自然治癒力を高める
- 集中力の向上
- 慢性的な肩こり、冷えなどの緩和
- 自律神経を整える



チェアヨガインストラクターの
斉藤です。
with コロナの時代、
ヨガで心と体を整えましょう！

～レモンカフェとは～
認知症の方やご家族、
地域の方などたでも
気軽に集まって交流や
情報交換をする場です。

社会福祉士、ケアマネージャーもおりますので、介護に関する相談もすることができます。
次回は7月13日(水)の開催を予定しています。

お電話による事前予約にて誰でも無料で参加できますので、ぜひご参加ください。

社会福祉法人 溪仁会

コミュニティホーム白石

〒003-0024 札幌市白石区本郷通 3 丁目南 1 番 35 号

☎ 011-864-5321

コミュニティホーム白石



編集担当者のつぶやき

花粉症で目と鼻がかゆくてつらい毎日です。北海道の花粉シーズンは長いですが、早く終わりますように…
(M.K)

小規模多機能型居宅介護 白石の郷の様子をご紹介します。
施設の裏にある公園にお散歩に行ったり、
こどもの日にはこいのぼりと一緒に写真を撮ったり、
季節を感じながら楽しい時間を過ごしています。



きれいな桜が
咲いていました。
ブランコも
楽しかったです。



職員のお子さんも
遊びに来て
くれました！



祝 34 周年

今月の食事をご紹介します。
4月10日の開所記念のお祝いのため、7種類のお寿司が
提供されました。
利用者様に喜んでいただくことができました。

