

# ほっとする福祉カフェ

— 福祉従事者と元気な高齢者人生のためのワンコイン講座 —

## ぐらんまテラス

目的：心身ともに健康で質の高いサービスを提供したい福祉従事者と介護保険を使わない元気な60歳からの人生を楽しむための体作り

### アロマセラピー

計4回 計32名参加



いろいろな精油の香りを体験し  
その作用を学びました。  
手浴は癒しのひと時 - 満足★

### 筋肉貯金

計1回

16名参加

加齢によって減っている  
筋力をどうしたら高め  
られるかを学ぶ

### 中国元極功

計6回 計61名参加



「気」の流れを調整して人間が持っている  
「自然治癒力」「免疫力」を高め、心身を  
調和させる中国の伝統的な修練法。  
無理なく修練でき、高齢者向けです。

### 自分の体と 向き合いましょう

計3回 15名参加

楽に体を動かしながら  
自分の体のどこが悲鳴を  
あげているのが気づけた

### フット マッサージ

計1回

7名参加

参加者の声...孫で試し  
たら眠ってしまった!

### 参加者の声

- ✿ 痛めた腰に優しい手ごたえ
- ✿ 職場の仲間に教えてあげたい
- ✿ 正しい姿勢、歩き方を知ることができた
- ✿ 現場（介護）で役立てたい
- ✿ 家族の健康のために

### ストレッチと 筋力トレーニング

計2回 計16名参加



学ぶことで  
なぜ筋トレが  
必要なのかが  
納得できた

### 按摩法

計3回

計27名参加

相手の背をやさしくゆっくり  
大きくタッチする

### 沼津朝日に 掲載されました



### ハンド マッサージ

計1回

13名参加

リラックス効果絶大♡

### 地域交流バザー



102名来場

おいしかった！楽しかった！  
今年も開催するぞ～！