

# 回覧じゃけん

2023年1月18日開催の様子

～『認知症カフェ **Cafe じゃけん**』を  
多くの人たちに知ってもらうため、  
毎回開催した様子をレポートしていきます～

今回は **歩行について**  
桃源の郷 福村 PT が実施しました。



さくら草のパンを販売しました。  
大好評でたくさんの方に  
お越しいただきました。  
パンの購入だけでも構いませんので、  
お誘い合わせ上ご利用ください。



今回は寒い時期に多くなるつまづきや転倒を予防  
するため、歩行について桃源の郷の理学療法士福村  
さんにレクチャーしていただきました。

いつも何気なく歩いているかもしれませんが、肩  
や腰の柔らかさが歩きやすさに大きな関係がある  
と運動やストレッチを交えて説明してくれました。  
しっかり腕を後ろまで振りながら歩くことが歩き  
やすさにつながるそうです。

今年も元気に盛り上げていきますので、  
どうぞよろしく願いいたします。

次回は2月15日(水)の予定です。

タウン薬局さんをお招きして

『**ハンドアロマトリートメント**』をしていただきます。

