

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。

