



9月19日に沼田診療所デイサービスで終活セミナーとストレッチ・マッサージを行いました。気になることにチャレンジでした。自分でできる体操とマッサージも指導されました。

ぶちおもしろえ パソコンを楽しむ会！

「カルチャーサロン」お役立ちセミナー

「人生の棚卸し」のおはなし

今からの生き方を豊かで楽しいものにするためにお元気な今から考えられてはいかがでしょうか？

私から大切な人へ

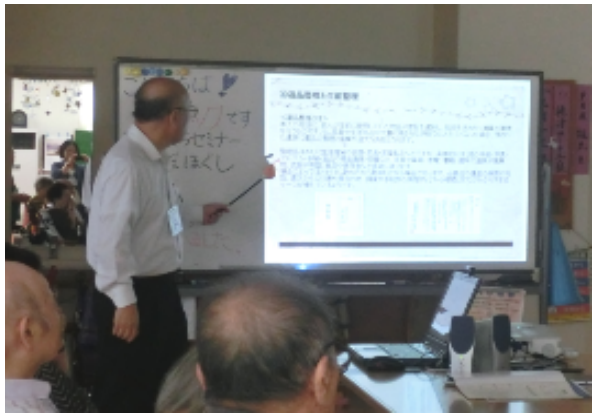
1. 介護・認知症についてのおはなし

2. 介護の心得

3. 介護の心得

4. 介護の心得

5. 介護の心得



↑ 普段はふれにくい課題の終活も、セミナーで前向きに考えてみました。

↓ ストレッチだけでなく、自分でできるマッサージもいいですね。



↑ 椅子に座って自分でできるストレッチはたくさんあるのですね。

↓ 「こむら返り」のとき自分でどう対処できますか？にお応えして実演です。

