



「ふれあい」だより

○5月の「ふれあい」を開催しました

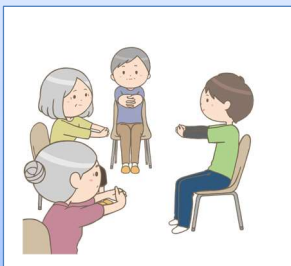
今月は中村臨床心理士による春のミニ講座「睡眠の上手な付き合い方」を実施しました。「なかなか寝付けない」「ぐっすり眠れない」という悩みのある方は多いのではないのでしょうか？ ミニ講座では、睡眠についての最近の知見、寝つきやすくするための工夫について話がありました。ちなみに、お酒を飲んで寝ると夜中に目が覚めやすくなるそうですよ！ 私は、カフェインの取りすぎに気をつけようと思いました。



○次回のお知らせ

次回は、古家理学療法士と一緒に身体を動かす回です。姿勢や動き方についてプロがアドバイスしてくれます。座ってできる運動で、普段通りの服装でご参加ください。動きたくない方は見学のみもOKです。お話の時間も取りますので、質問や話をしたい方もどうぞ気楽に来てくださいね！

～6月の「ふれあい」開催のお知らせ～



日時：6/5（金）14：00～16：00

場所：第5会議室（この掲示板の裏側の部屋）

「身体を動かそう！」 古家郷 理学療法士より