

住まいるカフェ 伝言板 第18回

東京新宿

開催報告とお役立ち情報

協力：新宿区社会福祉協議会

第18回住まいるカフェ：ちょっとした時間を使って、リフレッシュ。
体験してみよう、椅子を使ったヨガ！
NPO日本シニアヨガ協会 足立 様

今年の梅雨はどこに行ったのか？と思うほど、まだ7月にもかかわらず、関東は暑い初夏を迎えています。先月6月18日、「第18回 住まいるカフェ」を参加者7名、オンライン5名によって、開催いたしました。当日は朝から土砂降りの中、ご参加いただきまして、感謝しております。

今回は、日頃、運動をしなくてはいけないと思っているけど…なかなか、重い腰が上がらない。そんな方の日常でも、テレビを見ながら、簡単に取り入れられる「椅子に座ったヨガ」を体験しました。

参加者の中には、腰が…、腕が…等々、痛いところがあるということでしたが、無理をせず、日頃、気にしないでしている「呼吸」を意識して、正しく身体を伸ばすだけで、血流が良くなり、身体全体が整っていくということでした。コロナ禍でココロも、身体も委縮していましたが、少しずつ、開放してあげる時期にも来ているような気がしました。

体験後は、皆さんのお顔が気のせいか、スッキリしたようにも感じました。当たり前の「呼吸」、ココロを落ち着かせる「瞑想」そして、椅子に座りながらでも、「痛気持ちいい」と身体を伸ばして、健康寿命も伸ばしていけたらいいですね。



ご参加ありがとうございました！



次回のテーマは… = 高齢者の日頃のお悩み相談 Part II = 身近な地域課題を話し合おう！

昨年、座談会形式で開催しました「お悩み相談」あつという間に1年が経過！

その後の皆さんの生活の変化や、新たな課題などをざっくばらんに参加者の皆さまから、「生のお声」を聞かせていただければと思います。

ご家族はもちろん、
お隣りさんもお誘いの上、
是非、この機会にご参加ください。



次回の住まいるカフェは…

参加希望の方の
電話・メールを
お待ちしております。

2024年
8/27
火曜日

高齢者の日頃のお悩み相談 Part2
身近な地域課題を話し合おう！

時間：10:00～11:30(9時30分開場)
場所：ワイム貸会議室 高田馬場 4階(Room4D)
新宿区高田馬場1-29-9 TDビル4F



「PEACOCK STORE(ピーコックストア)」のある通りを「メガネスーパー」の方向に上り、信号を渡った角から2つ目のビルです。

道路をはさんで、ビルの反対側には「しゃぶしゃぶバイキング：しゃぶ菜」があります。

ワイム貸会議室 高田馬場
JR山手線・西武新宿線「高田馬場」駅
戸山口 徒歩2分
東京メトロ東西線「高田馬場」駅
5番出口 徒歩5分



* 2023年から開催日を固定化します。⇒ 隔月 第4火曜日 (火曜日がある第4週目) *

住まいるカフェは、会場でのご参加と、Google meetを使用したオンラインでのご参加が可能です。参加をご希望の方は 8/23(金) までに、shinjuku@grand-unilife.com 迄メール、又は TEL:0120-318-165 「高齢者住宅情報プラザ」までご連絡ください。