

カリヨン通信

Vol. 5

11月26日版

いつまでも若く美しく生き生きと！

こころも身体も若く健康に保つには……。をテーマにフレイル予防、指先運動、ジグゾーパズルを行いました。後半は、参加者全員に、「今までの私、これからの私」2分間スピーチをお願いしました。



フレイル予防

参加者・斎藤先生
学生5人一組で
行った場面です。

とても楽しいひと時を
過ごしました。



店長遠藤先生も参加者と一緒にフレイル予防体操



中島先生とじゃんけん
「私に負けてください。」
負けるのは難しいー。

指先運動

参加者・学生・教員が一体化し
ほっこりした時間を過ごすことができました。



ジグゾーパズル

ご主人に「愛して
ます。」と伝えるために、
絆カフェ終了後、
この花を持ち帰え
られました。

2分間スピーチ

「今までの私、これ
からの私」
参加者23名から
2分間スピーチをお
願いしました。皆さん、
前向きなスピーチばかりで、
人生の大先輩から、多くの
力をいただきました。