

健康法・劇・4月号

平成28年 3月29日発行
発行 龍ヶ崎市回想法センター
龍ヶ崎市平台 5-9-7
電話・FAX 0297-65-4443
e-mail pia-kaiso@etude.ocn.ne.jp
h p www.piakaiso.sakura.ne.jp

春を謳歌しています

それって本当なの？

顔をていれすると元気になるそうです。その効果は、女性だけではなく男性にもあるそうです。

確かに、体に障害があっても本人が「自分は大丈夫。自分は元気」と思えばその人は大丈夫だと思います。しかし、年を取ると出来なくなることや体の不調も増えて行くなど、悪い方へと考えてしまうことばかりです。前向きになれるかどうかは、地域社会との接し方によるようです。

地域社会と接するには、服装や身だしなみなどに気を使います。人の目を意識するようになれば、自然と、女性なら口紅の色を変えたり、男性なら綺麗に髭をそったりと、自然と身だしなみに気を付けるようになります。

化粧や肌の手入れよりも、人から『おや？どうした変わったね』『今日スカーフの素敵ね』等と褒められることが刺激になって元気になるのだそうです。気持ちの持ちようで体の調子も良くなってくるのなら、身だしなみを整えて街に出てみることは、手軽で楽しい健康法ではないでしょうか。身だしなみを整えて、さあ！お花見に出かけましょう！！

気軽に立ちよれる場所

関東鉄道龍ヶ崎駅近くにショッピングセンター'リブラ'があります。リブラの1回には授乳室も完備した休憩所があります。この休憩所の一角を、5月より月1回・市民が憩えるお喋りサロンに使わせて頂けることになりました。

子どもの頃、街灯の下でねじり八巻・腹巻とふうてんの寅さんのようにでたちのおじさんが縁台将棋を楽しんでいました。



罵声や野次に怒鳴ったり笑ったりと、どの顔も笑顔があふてていました。井戸端では、割烹着に手ぬぐいを被ったおばさんたちが洗濯しながら、食器をを荒いながら誰ともなくお喋りをしては笑い声がはじけていました。

こんな楽しい地域の社交場を、リブラの一角に作りたいと計画を立てています。気軽に立ち寄れて、気軽にお喋りの出来るそんな街角サロンを皆さんと作ってゆきたいと思っています

4月の予定

おしゃべりサロン

開催日 4月11日(月)、25日(月)

開催場所 龍ヶ崎市役所地下食堂

開催時館 2時～4時

認知症家族会あおぞら

開催日 4月6日(水)、5月4日(水)

開催場所 龍ヶ崎市民活動センター・多目的室

開催時館 1時30分～15時

問い合わせ先 龍ヶ崎市回想法センター
080-4209-5708 担当 赤嶺