

笑いヨガで大笑いです

2か月に1度は「笑いヨガ」を開催しています。講師の杉山先生は、普通の主婦でしたが、笑いヨガに魅了され、単身インドに渡り、創始者であるインドの内科医であるカタリア先生のもとに行き、直接笑いヨガ講師としての免許を取ってこられた方です。以後、日本、とりわけ山梨県での普及活動に力を入れています。ほんと、すごい方ですね。ショートステイみらいのご利用者様もだんだんと皆さん慣れてきて、笑いヨガの雰囲気ですぐに入っていけるようになりました。



また、とても楽しいひとときで、参加されたご利用者様が、とても生き生きと過ごす時間となりました。今度は11月に開催予定です。

S
S
み
ら
い
新
聞

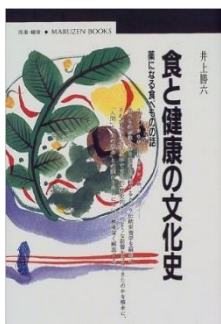
第27号
2015年11月
発行責任者
新津 尚



毎日のパタカラ体操です



本のご紹介



ショートステイ
みらいの嘱託医
をしていただ
いているクリニ
ック
いのうえの井上
勝六先生の「食
と健康の文化

史」という本です。「薬食同源」の思想を食べ物で身体を作り健康を維持するという伝統栄養学とそれが人々の生活の中で文化的・歴史的にどのような影響を与えてきたのか「人間」

毎日、ご飯の前には、誤嚥を防ぐための嚥下体操を行っています。

体操する皆さんは、ほんとに熱心に体操されています。中には、職員よりうまい！体操をする人もいます。私も時々参加するのですが、ご利用者様が大きな声で「パタカラ」を唄う姿のはとても驚きます。

これからも、安全でおいしい食事が食べられますように、日課として取り入れていきます。