



家族介護者交流会

ほのぼのの便り



トヨタ地域包括支援センター発行

梅一輪一輪ほどの暖かさと申しますが、

本格的な春の訪れが待ち遠しいこの季節、いかがお過ごしでしょうか。

長期に渡るコロナ禍で普段よりも疲れが溜まりやすい方もいらっしゃるかもしれません。

今回は介護者さんのリラックス法などについてご紹介いたします！



花を育てたり土いじりをしたりと、一つの事に集中できる時間を持つこと。
無になれる時間を持つことはとても大切だと思うわ。

今はコロナ禍で難しいけど、家で家族とずっと一緒にいるとお互いが
大変だから、散歩など外へ行くこと。自分も気持ちが楽になるわ。



※3密にならないようご注意ください



ウォーキングに出かけたり、定期的に運動をすることかな。
身体を動かすと気持ちがスッキリするよね。



アロマでリラックス

アロマの香りが脳に働きかけることで自律神経のバランスが整い
心身ともにリラックスできる効果が期待されます。

次回開催時に実施したいと思っております。

何のアロマの香りなのかお楽しみに！



～次回開催日のお知らせ～

日時：3月23日(火) 13時～14時半

場所：豊南交流館 大会議室(1階)



※状況によって変更する可能性があり、その際は再度ご連絡致します。
当日は**体温測定・マスク着用**・体温調節が可能な服装でお越しください。

問い合わせ先：トヨタ地域包括支援センター ☎0565-24-0623