

南区食事サービス団体連絡会



研修会「気軽にできる 食後体操」



平成25年3月19日（火）10：00～
トモニー（南区福祉保健活動拠点）多目的研修室
参加者：食事サービスグループ 35名

南区食事サービス団体連絡会では、毎年6月、3月に研修会を行っています。
今回は、食事の前後に楽しい時間を過ごしてもらうため、気軽にできる体操やレクリエーションを学びました。



横浜市体育協会の職員を
お招きし、お話ししていただきました。
実際に体操をしながらの研修で、
楽しみながら学ぶことができました。



「伸びをするだけでも
気持ちが良いね！」
「これなら家でも出来る！」
と言った声が聞かれました。

手足の運動だけでなく、誤嚥予防
のための「お口の体操」や認知症予
防にもつながるじゃんけんゲームな
ども教えていただきました。

研修受講者からは「これくらい簡単
なものなら、自分たちでも食事会のと
きにできる」と話がありました。

