



令和6年度

なんびょうカフェたより



「交流サロン&ミニセラピー」から「なんびょうカフェ」に名を改め、バージョンアップしたプログラムで、楽しく交流しました!!

4月13日(土)「笑いヨガ」をやってみよう!!

講師: 徳本笑いヨガ認定リーダー

- ★笑いヨガの効果の説明を聞きながら「ワハハ、ワハハ!」先生の笑顔も話し方も素敵で、充実した時間でした。
- ★初めての方も「とても良かった」と喜んでおられました。
- ★久しぶりの再会に、終了後も情報交換が続きました。



5月23日(木) ミニ講座「まんだら塗り絵」で心を整えよう」とおしゃべり会



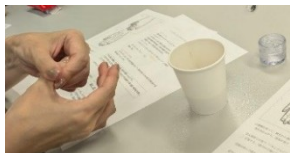
- 「まんだら塗り絵」1枚を、15分ほどで、好きなペンで色を塗りました。
- 塗り終わったらお茶を飲みながら、色への思いを語り、色から心の状態を分析してみたり・・・。
- 「塗り絵でリラックスできて楽しかった…」との感想が聞かれました。



6月8日(土)「からだに良い栄養の話」 講師: 島崎栄養士(県栄養士会)

- ★参加された方々からたくさんの質問が出て、笑いが多く和やかでした。
- ～質疑応答から～

- Q1 体調が悪い時、長時間台所に立てない時の料理の工夫は?
→A 市販の弁当や惣菜を活用して乗り切る!
- Q2 野菜ジュースで野菜をとってもいいのか?
→A 野菜の成分が多く入っているか、確認を。
- Q3 足がつりやすい...
→A 寝る前に水分補給を。脱水の時はOS1などが効果的。



7月25日(木) ミニ講座「ハンドマッサージでリラックス」とおしゃべり会

- ◇精油～夏の香り～でアロマジェルを作り、ハンドマッサージをしました。
- ◇参加者はみな興味津々で、良い香りと気持ちよさでリラックスできました。
- ◇おしゃべり会では、ハーブティを飲みながら自分の健康法の情報交換をしました。

8月10日(土)「クラフトバンド(紙ひも)」で作ってみよう!

講師: 福村先生 (一般社団法人クラフトバンドエコロジー協会認定)

- ★「四つだたみ編み」でコースターを作りました。
- ★クラフトバンドは、元々は米袋のひもなので、丈夫でちぎれないそうです。
- ★先生の指導を受けて、みんなで教え合いながら、夢中になって楽しい時間を過ごしました。最後は、出来栄や感想を発表し盛り上がりしました。



① お口・舌の動きをスムーズにする体操

効果 唇やほほ、お口周りや舌の筋力をアップすることで、お口の機能が高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物を飲み込みやすくなります。お口の表情もイキイキしてきます。

(唇を中心とした) 口の体操



(唇と) ほほの体操



日本歯科医師会資料より

9月26日(木)

ミニ講座「お口の体操」とおしゃべり会

- 資料に添って体操をして、感想を話ながら楽しく学びました。
- 「洗面所に貼って、毎日体操したらいいよね!」と、意見も出ました。
- おしゃべり会では、各自が知っている口に関する健康情報や近況など話し合いました。

10月12日(土)みんなで一緒にランチ会

～自遊館1階レストラン「シャトー」～

- ★ランチメニューから各自好きなものを注文しました。
- ★自己紹介し、食事をしながら歓談。お互いの話を熱心に聞いて、いっぱい話して、元気を分け合いました。



11月28日(木)ミニ講座「とやまのくすりの歴史」とおしゃべり会

～富山市くすりの語り部～

- ▽語り部のスキルを活かして、おもしろ楽しくお話して下さいました。
- ▽フィクション「江戸城腹痛事件」から始まり、とやまの売薬さんが大切にしていた信用三本柱「商いの信用」「くすりの信用」「人の信用」の話など興味深く、次々と質問しながら聞きました。

12月14日(土)クリスマス会

～富山市民プラザ 2階 ふれんどる～

心温まる演奏と楽しいトーク、ビンゴ大会で楽しい時間を過ごしました！

♪コンサート「Keco Mai Black, E」 演奏者：奥村麻衣子 永田景子 大和邦彦

🎁プレゼント交換ゲーム

🍵茶話会

～アンケートの感想から～

- ★楽しい歌、歌えて良かった！ コンサートがすばらしかった！ クリスマス気分を味わえました！
- ★「Type one & Only one」「頑張らなくていいよ」の歌詞が心に沁みました。ドラムソロもカッコ良かったです。
- ★初めて参加しました。楽しい音楽とビンゴ大会で楽しかったです。
- ★皆さんと会えて、会話ができた。久しぶりに元気そうなお顔に会えて嬉しかった。
- ★過去最大の人数(27人)が集まり、大盛り上がりでよかった。



 **2月8日(土)ミニシアター上映会** 大雪のため中止

3月27日(木)ミニ講座「お花見気分でお茶会」とおしゃべり会

講師：シニアタレント 稲垣先生

- ※桜はまだつぼみでしたが、庭に咲いた椿と水仙でお茶会です。
- ※藪ノ内流の先生のご指導のもと、略式盆のお点前を体験しました！
- ※久しぶりに飲んだお抹茶、おいしかったです！！



来年度も楽しい企画がいっぱい！ お気軽にご参加ください。お楽しみに！

主催 難病患者有志 富山県難病相談・支援センター

《発行》 富山県難病相談・支援センター (R7.4)

富山市安住町 5-21 サンシップとやま 2階 (TEL 076-432-6577)