

# 和み処 澄れ

( 開催日 )  
令和5年10月11日(水) 13:30~15:00

( 内容 )  
茶話会・健康体操&足裏マッサージ

( 講師 )  
社会福祉法人いなほの郷福祉会  
悠遊くらぶ優和 柔道整復師



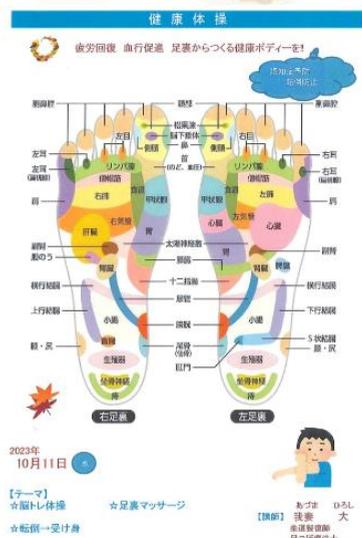
令和2年2月、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により休止していました“地域の茶の間 和み処 澄れ”を約3年半ぶりに開催しました！  
多くの地域の方が参加してくださいました。



★茶話会の様子★



講師より配布された『足裏』の説明資料



# 和み処 澄れ

回覧

**和み処**  
すみ  
**澄れ** 

**日時** 令和5年11月8日(水)  
13:30~15:00

**内容** こちヨガ体操(参加無料)

**講師** フィットネスデイaigo

**会場** 大江山農村環境改善センター  
2階 和室

こちヨガ体操を開催します。ぜひ、地域の皆様どなたでもご参加ください!

**お問い合わせ**  
社会福祉法人いなほの郷福祉会  
☎ 025-276-5555  
担当 樋口・藤原・鈴木

「和み処 澄れ」は、江原県社会福祉協議会「地域の家の関係性事業」を受け運営しています。

(開催日)  
令和5年11月8日(水)  
13:30~15:00

(内容)  
こちヨガ体操

(講師)  
フィットネスデイaigo

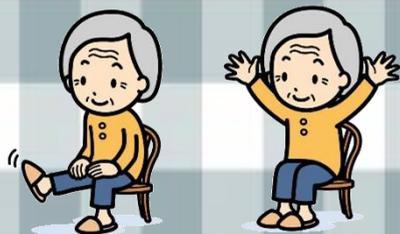
今回は、『こちヨガ体操』ということで、新しい参加者も多く来ていただきました!



音楽を聴きながら、リラックスした気分で行いました☆

講師の指導のもと、楽な姿勢で体全体を揺らしてほぐしたり、姿勢を正しながら呼吸を整えたりしました。

最後は、新潟に特化したクイズを行い、大きな声でみなさん笑ってました!



# 和み処 澄れ

- ( 開催日 )  
令和5年12月13日 (水)  
13:30~15:00
- ( 内容 )  
フルーツポマンダーづくり
- ( 講師 )  
社会福祉法人いなほの郷福社会  
居宅介護支援センターいなほ



本日は、「フルーツポマンダー作り」を開催しました。これは冬のヨーロッパで伝統的に伝わる「香り玉」になります！シナモンパウダーを纏い、徐々に乾燥させることにより香りが発生します。みなさん楽しんで作っていました☆



# 和み処 澄れ

和み処 澄れ

日時 令和6年1月10日(水)  
13:30~15:00

会場 大江山農村環境改善センター  
1階 大研修室

内容 筋膜ケア・マッサージ(参加無料)  
講師 からだ整 渡辺みゆき 様

お願い  
※お席のお申込みは入りません。  
※ご出席のため、マスクの着用をお願いします。  
※駐車場は満杯です。乗り合わせてお越しください。  
※お申し込みは、お申し込みの欄に記入をお願いします。

お問合せ  
社会福祉法人いなほの郷福社会  
☎ 025-276-9555  
〒300-0001 茨城県大子町大子1-1-1

「和み処 澄れ」は、江原区社会福祉協議会「地域の茶の園造成事業」を受け運営しています。

【開催日】 令和6年1月10日(水)  
13:30~15:00

【内容】 筋膜ケア・マッサージ

【講師】 からだ整 渡辺みゆき 様



筋膜ケアの実践☆



グーパー体操



セルフマッサージ

本日は、「筋膜ケア・マッサージ」を開催しました。セルフマッサージや講師からの実践により、参加者からは、「体がポカポカする」と言った声が聞かれていました。また、講師のところへ通われている方からは、血流が良くなり痺れが改善したとの声も聞かれています。筋肉が柔らかくなることで、姿勢の改善することにも期待できます！