

# 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



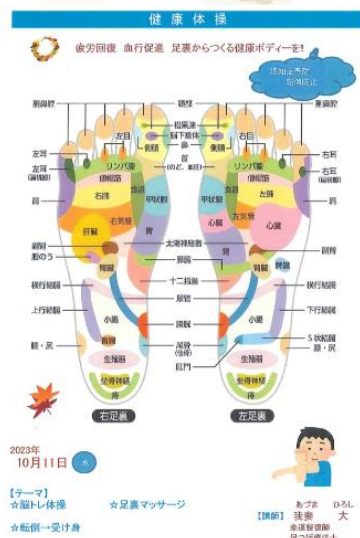
令和2年2月、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により休止していました“地域の茶の間 和み処 澄れ”を約3年半ぶりに開催しました！  
多くの地域の方が参加してくださいました。



★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** こっちヨガ体操(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

こっ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**

難参加のお申込みは入りません。  
難参加の場合、お問い合わせをお願いします。  
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 )  
こっちヨガ体操

( 講師 )  
フィットネスデイaigo

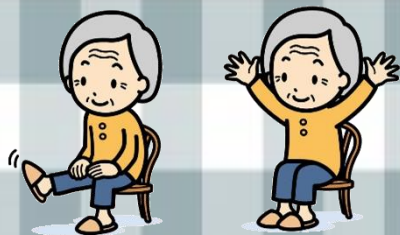
今回は、『こっちヨガ体操』ということで、新しい参加者も多く来ていただきました!



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 茨城県大洗町大洗

「和み処 澄れ」は、江岸区社会福祉協議会「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！

# 和み処 澄れ

【開催日】令和6年2月14日(水)

13:30~15:00

【内 容】介護保険制度について

【講 師】居宅介護支援センターいなほ

本日は「介護保険制度について」説明しました。脳トレ体操や福祉用具の展示・体験も行い、脳トレは制限時間内に新聞紙をどれだけ長く繋げられるか、競いながら行い、優勝者は6m程でした。また、福祉用具の展示・体験では、参加者からは「初めて福祉用具を触った、使いやすそう」等、様々な意見交換を行いました。

回 覧

すみ  
和み処 澄れ

日 時 令和6年2月14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  
\*前日と会場が変更となっていますので、お間違えのないようご注意ください。

内 容 介護保険制度について  
(講師)  
社会福祉法人いなほの郷福祉会  
居宅介護支援センターいなほ

お 願 い ■参加のお申込みは入りません。(参加無料)  
■感染症予防のため、マスクの着用をお願いします。  
■駐車場の関係上、乗り合わせでお越しください  
■ますようご協力をお願いします。

お 問 合 せ 社会福祉法人いなほの郷福祉会  
電 025-276-5555  
担 当 樋口・齋藤・鈴木

「和み処 澄れ」は、江南区社会福祉協議会「地域の茶の間の活動事業」を受け運営しています。



すみ  
和み処 澄れ

回 覧

日時 令和 6 年 3 月 13 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・多目的ホール

内容 ノルディックウォーク運動  
講師 株あおやまメディカル

ノルディックウォークとは？  
元々は1930年代頃から、フィンランドのクロスカントリーの選手が行っていた意地のトレーニングのひとつです。スキーのクロスカントリーのように両手にポールを持ち、地面にポールを突きながら歩く歩行運動です。

お願い ■参加のお申込みは入りません。(参加無料)

お問合せ 社会福祉法人いなほの郷福社会



# 和み処 澄れ



本日は、(株)あおやまメディカル五十嵐様より「ノルディックウォーク運動」を教えてくださいました。ノルディックとは、2本のスティックを上手に活用し、姿勢保持や大幹に効果があります。参加者の中には経験者の方もおられましたが、ほとんどの方が初めてでした。少し練習をするとみなさん上手になられ、歩行速度も速くなっていました。

