

しあわせ ひろがれ！ たんぽぽカフェ

「しあわせひろがれ！『たんぽぽカフェ』」になりました♪ 平成31年4月13日

風に乗ってふわふわと、たんぽぽの綿毛が自由に飛んでいく季節になりました。

この4月からNPO法人ingと市の協働事業として「たんぽぽカフェ」と名前が変わりました。

晴天に恵まれた当日は、ご本人3名、ご家族が5名参加くださいました。今回もコーヒーを飲みながら、暮らしの中での楽しみや、困りごとなどを安心して話ができる場となりました。ストレッチやちょっとした体操などを一緒に行い、帰りの際には顔なじみになったみなさんも、本日初めてお会いしたみなさんも、笑顔で次回の再会を約束しました。

次回は6月8日(土)に開催しますので、よかったらのぞいてみてください。お待ちしております。

呼吸は息をゆっくり吐くことが大切です。一緒に息を合わせて「ハーッ」！



「こいのぼり」など、季節の折り紙を楽しみました♪