

## 2月6日(水)と18日(月)に家族介護教室を開催しました

今回は、台湾式足裏反射区療法士であり介護福祉士でもある、巖城志おりさんを講師にお招きし、『新体験！リフレクソロジーでリフレッシュ!!』と題して家族介護教室を開催しました。

反射区(全身の臓器を足裏に反映したもの)を意識しながら自分で足裏を触ってみることから始まり、実際に巖城さんによる足裏マッサージも体験していただきました。

普段の体の悩みなどを相談したり、先生によるマッサージの体験を通して改めて自分の体を知ったり、目からウロコの話の聞けたりと大変良い機会になりました。マッサージを体験された方は、“痛い所もあったけど、気持ち良かった。今日ここに来て良かった。”と喜ばれており、マッサージ後ほどなくして変化を感じた方もみえたほどです。

マッサージ体験の合間には、参加者さん同士でコミュニケーションを図られており、会話が花が咲いていました。“介護の大変さを聞いてもらって良かった”“こんなに話ができて良かった”と喜んでいただくことができましたと思います。これからも心と体のリフレッシュにつながるような機会をもっていけると良いなと思っています。



「もっとあーしろ、こーしろ。アレも載せろ」等、ご意見お待ちしております。

電話 058-371-2226 FAX058-371-8431 (担当 長谷川・西脇・林)