

# 回覧じゃけん

～『認知症カフェ Cafe じゃけん』を多くの人たちに知ってもらうため、  
毎回開催した様子をレポートしていきます～

今回は 桃源の郷 福村PTが

## 持久力について 呼吸を使ったレクの紹介

をしました。



ストローを使って  
色々遊びました。  
説明そっちのけで  
皆さん夢中で楽しんでます。



今回は桃源の郷が『呼吸について』と題して、呼吸に使う筋肉のストレッチ法や呼気と吸気を使った遊び感覚のトレーニング方法を紹介しました。

ストローやナイロン袋など身近な道具を使った簡単に出来るトレーニング方法で皆さん夢中になって楽しんでいました。

来月は火曜日の午後から合同忘年会です。日付や時間をお間違えなくご参加下さい。

次回は **12月12日(火)**の予定です。

**13時から お気楽カフェさんと合同忘年会を開催します。**

**通常と開催時期が異なりますのでご注意ください。**