



あおぞらだより

No.202

平成 30 年 2 月 28 日

三寒四温という言葉がぴったりの時期を迎えました 例年になく寒い冬だったと思いますがもうすぐ春です 明るい気持ちになっていきますので 「健康につながる身体と心のリハビリ」 にむけて頑張りましょう



初出演:柳澤利佳オペラコンサート

身体全体で声をだすとはなんと素晴らしいことかと思わせる本格的な歌声に全員が魅了されたコンサートでした 後半は会場ひとつになり一緒に歌を歌いました



久しぶりでした:演歌歌手 喜多見ゆり

演歌の魅力は日本人にとって格別ようです



歌を唄うと健康にいい!!

ストレス解消・血圧安定
飲み込む力が弱る予防
運動に匹敵する加齢-消費
脳の活性化
首や顔の筋肉が鍛えられる



恒例行事:学芸高校バレンタインコンサート

なんとさわやかで清々しい歌声や演奏でしょう



節分にもあう:有玉獅子舞

お正月ではなく節分にもびったり感あり



4月シニアヨガ教室新規開設:「健康につながる身体と心のリハビリ」

これまで当法人では「健康につながる心のリハビリ」と謳って イベントやカルチャーで楽しく毎日を過ごして頂くよう表現してきましたが 勿論身体のリハビリも行っていました。集団で個人で 身体のリハビリも頑張るって健康に歳を重ねていきましょう!!