

お待たせしました

# カフェ ロバ耳



臨床美術を体験中

## 7月25日(土) から再開します

7月は「体と頭をリフレッシュ！」と題し、  
社会福祉士 淀野敏美氏による健康講話を行います。

場所：健康長寿センター2階  
時間：10時から12時まで

カフェ「ロバ耳」は認知症の方やその家族、地域住民や専門職などが集まり、おしゃべりやイベントを楽しむ「集いの場」です。介護の相談もできます。

## 感染症対策のお願い



- 事前申し込みが必要です。
- 参加定員は18名です。
- 参加前に検温、手指の消毒をお願いいたします。(入口に準備)
- マスク着用でご参加下さい。
- 飲食の提供ができないため、必要な方はお飲み物をご持参ください。
- 間を空けて着席下さい。

参加者の皆様と大切な方の命を守るために、  
ご協力お願いいたします。

申込先：南陽市社会福祉協議会地域包括支援センター ☎50-1018

## 編集後記

眠りにつくまえの10分間のことをゴールデンタイムと言うそうです。脳は眠りにつく前の事柄、さらには言葉に出したことをよく記憶したり、信じたりするそうです。寝る前のひと時、自分をほめたり、プラスになることをたくさん声に出して言うことで気持ち良い眠り、気持ち良い朝、気持ちの良い1日、そして人生につながります。

一種の自己暗示なのでしょうが、続けることで自分を好きになり、自己肯定感もアップします。子供たちの自己肯定感が低いと話題になりますが、大人も自分を褒める機会は少ないのでは？眠りにつく前にその日の自分を褒めてみませんか？



地域包括支援センターは65歳以上の方々の総合相談窓口です。  
お困り事がございましたら、いつでもお気軽にご連絡ください。  
相談料は無料、秘密は厳守いたします。

南陽市社会福祉協議会  
地域包括支援センター  
住所 赤湯215-2  
健康長寿センター2階  
電話 50-1018