



令和2年9月16日(水)「第2回コロナに負けるなリフレッシュしよう会」を開催しました。新型コロナウイルスの影響で外出自粛が続いており、利用者の皆様はストレスや不安を抱えていらっしゃいます。そのため、再び利用者の皆様に楽しんでリフレッシュして頂きたいと思い、ソーシャルディスタンスを保ちながら行いました。



顔ヨガでは作業療法士を中心に、顔全体を使って、色々な表情をしました。利用者の皆様に笑顔が見られ、とても明るい雰囲気になりました。



次に空手が得意な職員が道着を着て、形を披露しました。しなやかで力強い動きに皆様興味津々でした。そのあと利用者様も一緒に、両手を前に出すなど空手の型を体験し、心も身体もリフレッシュできました。



最後に前回、とても盛り上がったフラダンスを一緒に踊りました。髪飾りやレイで雰囲気を出し、アロハ～やマハロ～の言葉が飛び交いました。前回と違う衣装を着た職員が新しい曲と踊りを披露し、利用者の皆様も新鮮な気持ちで楽しまれていました。

今回も皆様のすばらしい笑顔があふれて、とてもリフレッシュする事ができました。コロナウィルスのため不安な日々が続きますが、そんな中でも皆様と一緒に笑って楽しい日々が過ごせるようにしていきたいです。