

聖康病院 ひまわりサロン 活動報告

地域医療連携室 田邊 絵理奈

4月13日にひまわりサロンを開催いたしましたので、報告します。
今回で25回目となりました。今後とも「また来たい」と思えるサロン作りに取り組んでいきたいと思います。

日 時：H31年4月13日 13:30 シーホーム食堂

参加人数：25人

内 容：「春の体調管理」～快適な眠りのために～

<参加者の声>

- ・眠りにくいので話が聞けてよかった。
- ・最後の体操がスッキリした。
- ・勉強になった。
- ・次回も楽しみにしています。

<所感>

今回のひまわりサロンでは、「春の体調管理」をテーマに快適な眠りについて講義いただきました。最近では眠れない方が多くいらっしゃるようで皆さん真剣に聴いておられました。眠りについての自己管理方法や生活習慣の見直し等、すぐに実践できることが盛りだくさんでした。お話の後は体操をして楽しんでいただきました。

