



RoCoCo通信

『トライやる・ウィーク』始まる！

今年も11月12日(月)から16日(金)までの5日間、RoCoCo に「トライやる・ウィーク」(中学2年生が職場体験などを通して地域について学び、「生きる力」を育むことを目的としている)の神戸市立鷹匠中学校の2年生が2名来ます。

フレッシュな中学生を迎えて、色々なプログラムを用意しています。RoCoCo で、どんな出会いが生まれるでしょう？みなさまのお越しをお待ちしています。



『トライやる』のメニューは、

12日(月)	AM お掃除	PM 消しゴムはんこ
13日(火)	AM ポスター作製	PM パステル画
14日(水)	AM ケーキ作り	PM Let's Sing !
15日(木)	木曜ふれあいカフェ	
16日(金)	パソコンで年賀状作成	



RoCoCo クリスマスフェア

12月1日(土)～5日(水)
10時30分～4時 (最終日は3時まで)

RoCoCo 恒例、手づくり作品のバザーを開催します。手づくりのお惣菜やケーキも販売いたします。大切な方へのプレゼントに！

今年頑張られたご自分へのご褒美に！
素敵なものがきっと見つかりますよ。
お気軽にお立ち寄りください。
スタッフ一同心よりお待ちしております。



RoCoCo のヨーガ



皆さんのヨーガに対するイメージはどのようなものでしょうか？身体が柔軟でないとダメ、とかなんだか痛そう、なんか暗い(笑)とか…。

そんな思いを払拭してくださるのが講師の須田洋子先生です。

「ヨーガ上手は緩め上手」とおっしゃる先生はとても素敵でしなやか！

先生の穏やかな声の指導に従って身体を動かすと、そう、吐く息ごとに 身体が緩みあら不思議！無理をしないで自分の可動域が大きくなるのです。その結果、身体がいつのまにか柔軟になっていきます。

なぜアーサナ《ポーズ》をするのか？実はその時は交換神経が優位になっているそうです。その後リラクセスをする事で 今度は副交換神経が優位に。これらの繰り返しにより自立神経が立て直されてオン・オフができ、リラクセスの達人になっていくそうです。こんなヨーガを是非みなさまもご体験ください。

12月11日(火) 10時15分～11時45分

もしも家族に介護が必要になったら

10月16日(火) RoCoCo では、「もし家族に介護が必要になったら」と題して、現役のケアマネジャーさんを講師にお迎えしてお話を聞きました。



- ❖ 介護が必要になったらどこに相談するの？
- ❖ 介護保険の要支援と要介護の違いは？
- ❖ どんな施設に入れてどこに入れないの？
介護度は？費用は？
- ❖ ケアマネジャーさんの主なお仕事は？
- ❖ デイサービスの施設には、特徴があって自分の希望する分野の得意な施設に行くにはどうしたらいいの？

と、まあ数え上げたらキリのないほどの質問や疑問に答えてくださり、介護保険や施設について資料を使って分かりやすく説明してくださいました。参加者の皆さんはまだまだ聞きたいことがたくさんあるようで、是非との希望にお応えして、年明けに第2弾を予定しています。