


蕨市 第12回だれでもサロン

2017.12.12


蕨市第一地域包括支援センター主催・ウェルシア薬局協賛

 2017年12月12日 (火) 13:30~
蕨市居宅介護支援事業所「あかね」様にて

今回のテーマ

✓ 「トシを取ったら、贅沢しましょう」

白岡市地域包括支援センター ウェルシアハウス
センター長 福田英二氏

 うつ病や認知症は老化の始まり。予防のためにも…毎日の生活にちょっとだけ贅沢を！



～万策を尽くして挑戦し続けよう～

こんなことはありませんか？

- 朝起き辛い…
- 気力がでない…
- 何をするにも、面倒くさい…




頑張っ
贅沢し
て！

人一倍
楽しんで

おいし
物を食
べて！

ストレスも
気にせず！



 他人を愉しくする事が
大切です！
他人を愉しく→お返しが来る
と言うわけで…お互いを褒める
練習をしました。良い所を
探してたくさん褒めあいま
しょう♪

