

茂尻・百戸地区 お寺でカフェ

5月13日 茂尻・百戸地区の常照寺さんの本堂をお借りして、「お寺でカフェ」を開催しました。住職さんのキーボードとギターの共演です。コーヒーを飲みながら、ゆったりと音楽を楽しみました。ラストは全員で合唱し、本堂に爽やかな歌声が響いていました♪



若木地区 DVD健康学習

入浴の効果についてのDVD学習を行いました。水圧と温熱効果により血行促進が盛んになるそうです。42度以上の高温のお風呂に入ると逆効果に！40度程度のお風呂に10分位が目安だそうです。一日の疲れを癒し、リフレッシュする動画を見ていると温泉に行きたくなります。入浴中やシャワーを浴びているときにアイデアが浮かんだりひらめき力がアップするそうです。

