



女性向けプログラムを開催しました

4/12(金)、帯広ケア・センターと就労継続支援B型事業所きすなの女性利用者向けにプログラムを行いました。
年齢による女性の身体の変化について勉強会をしました。

PMS(月経前症候群)や更年期障害、女性ホルモンの乱れが自分たちの身体にどう影響するのかを確認し、予防策や普段の過ごし方についても参加者で共有しました。

ストレスコーピングの内容にも触れ、リラックスして過ごす方法や、普段からできるセルフハンドマッサージの方法をお伝えしました。

セルフハンドマッサージに使用できるように、ワセリンとアロマオイル、蜜蝋を使ったクリーム作りも行いました。自宅などでのリラックスに使っていただけるように持ち帰ってもらっています。

参加者からは女性のからだの悩みについて「自分だけではないことがわかり、参加してよかった」等の感想が寄せられました。

今後は、女性だけではなく男性向けのプログラムも企画し開催予定としています。帯広ケア・センターでは、作業訓練や就労プログラム、生活に関するプログラムを随時行っています。

プログラムに興味をお持ちの方はお気軽にお問い合わせください。

