



聖隷ケアセンター宝塚にて「第6回あい会いサロン」を開催！

社会福祉法人 聖隷福祉事業団（法人本部：静岡県浜松市/理事長：青木善治）が運営する「聖隷ケアセンター宝塚」※1（兵庫県宝塚市：以下ケアセンター）は、2025年5月25日に「第6回あい会いサロン」を開催しました。

あい会いサロンでは、地域の皆さまの憩いの場として、また福祉の複合施設であることから、医療・福祉の専門スタッフが介護全般に関わる相談をはじめ、生活に役立つ情報や介護予防・健康体操を毎回実施しています。

今回は、「良い睡眠とれていますか？～心と体の健康のために睡眠について知ろう！～」というテーマでサロンを開催いたしました。

当日は30名ほどの方にご参加をいただき、会場内は大盛況。

「睡眠の大切さに気付いてよかった」「あまり良い睡眠がとれていなかったなので、話を聞けて良かった」といった嬉しい感想をいただきました。就寝前にリラックスするためのストレッチ体操では、積極的に身体を動かし「これからは体操をしてから寝ます」と意欲的に話される方もいらっしゃいました。また、ハーブティーの試飲では、ルイボスティーとコーン茶をお試しいただき、お土産としてもお持ち帰りいただきました。コーン茶は「初めてだったが良い香りでおいしかった」と好評でした。良い睡眠をとるための学習や体操、ハーブティーの試飲など短い時間ではありましたが有意義な時間となりました。

次回は、2025年10月26日（日）に開催予定です。秋祭りとして、皆さまに楽しんでいただける内容を企画しています。また、聖隷ケアセンター宝塚へお越しいただけることをお待ちしております。

※1 聖隷ケアセンター宝塚は、デイサービス、訪問看護、訪問介護、居宅介護支援事業所、地域包括支援センターが所属している複合施設です。



当プレスリリースURL

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000175.000077508.html>

社会福祉法人 聖隷福祉事業団のプレスリリース一覧

https://prtimes.jp/main/html/searchr/p/company_id/77508

【本件に関する報道関係者からのお問合せ先】

聖隷ケアセンター宝塚 聖隷ケアプランセンター宝塚 三木

メールアドレス：k.miki@sis.seirei.or.jp

電話：0797-77-3458

FAX：0797-77-3459