

# WELLNESS (ウエルネス) クラブ

Wellness (ウエルネス) とは、健康という意味ですが、単に身体的な健康だけではなく、精神的・情緒的など生活のあらゆる面で健康である状態をいいます。このクラブでは、実践的な生活行動を学び、体験します。そしてみなさんが健康的で Well-Being (幸せな気持ち) 生活が過ごせるようお手伝いします。きっと、病院にいても、退院した後も役に立つことでしょう。

## 参加に適した人

健康に興味がある

今よりも充実した生活を送りたいと思っている

## 目的

### 健康的なライフスタイルを学ぶ

(睡眠・・・良い眠りとは)

(運動・・・適度な運動)

(治療・・・自分に合ったくすり)

### 健康的に見える姿勢を学ぶ

(お手本にしたいスタイル)

### 健康的な対人交流を身につける

(健康的な表情を学ぶ・・・美男・美女に見える工夫)

(健康的な話し方を身につける・・・お手本にしたい俳優?)

### 食生活の問題点を知って健康のためのルールを学ぶ

(食べたいものと必要な栄養のギャップ)

### 健康的な生活環境の整え方を学ぶ

(日光のありがたさ)

(癒しの時間と空間づくり)

### 健康的な生活を続けるコツを学ぶ