

はればれ講座

目的 皆でわいわいと、友達を作って、いきいきとした生活をするきっかけとする

対象 65歳以上の参加したい方は どなたでも

内容 レクリエーションを通し、人との関わりを保ち 心と体の健康を 維持する

テーマ 季節にちなんだ内容で、頭・体の体操、思い出の回想など

平成29年度 第7回が、10月17日 に行われました。今回の内容を紹介します。

館外遠足・和良へ行こう！

- * 行先・・・バスに乗り紅葉を先取りしました。
6月より少し遠方にしようと、金山を通り抜け郡上市和良のお寺と道の駅を訪ねました。
和良「念興寺」は鬼の首の伝説の寺で、程よい散策ができ、言い伝えを熱心に聞かれ
帰られてから感想文を出される方があるくらい感動があったようです。
- * レクリエーション・・・懐メロを唄おう
思い出の曲青い山脈・高原列車は行く
の2曲をアカペラで歌いました。力いっぱい歌声でした。
なじみの曲なのかとても声が出て盛り上がりを感じました。
- * 骨折についての話・・・新聞記事『西高東低』を参考にお話しました。
日本を東西分けに10万人での骨折発生平均を100としたとき北海道・東北地方は 65
沖縄・大分・和歌山 120 私たち岐阜は 113 と高数値で載っていました。
発生率が東は低く西は高いのは食生活？運動？太陽あたる率？といろいろ想像し
この数値をもとに骨折をしない方法をみんなで考えながら車窓を眺めました。
- * おやつは和良 道の駅名物「長寿だんご」素材は豆腐で 食べやすくおいしくいただきました。

講座の参加風景

目的地：念興寺「鬼の首」拝観・説明



乗車前の体調確認風景



この講座は

次回は11月21日

毎月1回 第 3 火曜日 13:30~15:00

白川病院、健遊館シラトピアホールにて行っています。

ご近所の方も、是非ご参加ください。

担当 白川在宅ケアセンター 健遊館管理人