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30年度 第4回が、7月17日に行われました。今回の内容を紹介します。

＊ 体の話

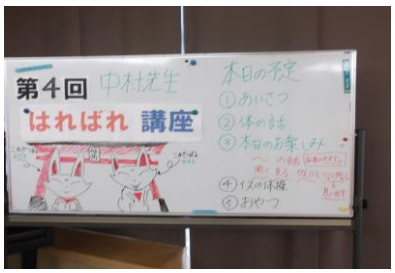
今年は猛暑、急な暑さに体が対応しきれないので
今話題になっている熱中症について予防方法をみんなで学びました。
エアコンの上手な使い方、水分補給のしかた、なってしまう条件と
飲物の現物を見たり、聞いたりしながら予防方法を確認しあいました。

＊ レクリエーション（朗読）

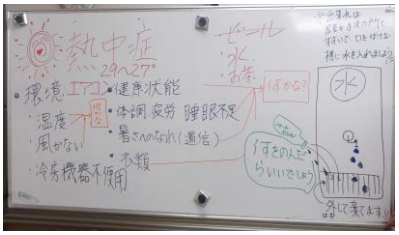
『みえないおかげで』・・・・八起稲荷神社のこま狐のささやき
障害を乗り越え、見る・聞く・触れる・嗅ぐ・味合う・感じるを
大切にしていく話でした。
心温まり、ジーンと来る朗読でした。
毎回好評で、とても良かったと感想を頂きました。

＊ おやつ

紫ぶどうのババロア
とてもおいしく
好評でした



＊ 講座のようす



この講座は

毎月　1　回　　第3火曜日　　13:30～16:00

白川病院、健遊館シラトピアホールで行っています。

ご近所の方も、是非ご参加ください。

次回は8月28日（火）…第4週

しんせん館のはなし

担当　　白川在宅総合ケアセンター　　健遊館管理室