

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28年度 第7回が、10月4日 に行われました。今回の内容を紹介します。

* はればれ講座 ★運動会

今回は運動会という事で昔ながらの運動会をイメージし

紅白の点数版を用意し紅白の種目合計を順に入れました。

下肢筋力や体力が低下した方でも出来るように配慮し

①玉送り②船引き(綱引きの替わり) ③ペットボトル蓋入れ (玉入れの替わり) をしました。

皆さん各種目に真剣に取り組まれ、また楽しまれていました。。

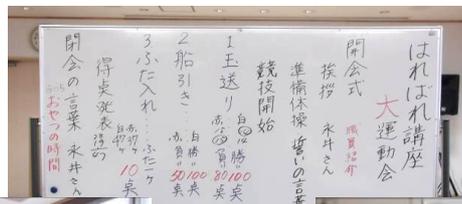
種目待ち時間も各チームの応援で子供の頃に返ったと話されていました。

昔ながらの紅白の点数版は思いのほか運動会を盛り上げていました。

* 水分補給を兼、お茶を飲みながら、白川病院 栄養科手づくりのおやつを頂きました。

おやつは特製 桃ソース杏仁豆腐でした。

講座の参加風景



次回は11月8日(火)です

この講座は

毎月1回第2火曜日 13:30~15:00 (H28年度より第2火曜日となります)

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 在宅介護やまびこ 健遊館管理人