

# 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27年度 第6回が、9月15日に行われました。今回の内容を紹介します。

## \* 体調確認

### \* 第2回体力測定

現在の状態把握を目的とし、体力と健康の維持の為、第1回に行いました4月の測定記録と、今回の記録を カードに記入し 皆さんにお配りしました。

前回と同様、6項目競技を一つ一つ楽しみながら行いました。

### \* 頭の体操(連想お絵かき)

同じヒントで出来上がった3枚の画を各グループで観賞し合いました。

耳で聞き、頭で考え、画を完成させていく、グループワークは大変盛り上がりました。

### \* 水分補給を兼、お茶を飲みながら、白川病院 栄養科のおやつを頂きました。

卵をふんだんに使ったおいしいプリンが好評でした。

### \* 横笛演奏(観賞会)

近辺の祭礼の様子がスライドで映し出され、皆さん食い入るようにご覧になりました。

又横笛の生演奏はとて心にも沁み、合わせて映し出される、画像で思い出に浸ってみえました。

### \* 思い出の回想(思い出テーマカード使って)

祭礼の様子を見て、心が子供の頃の時代になったところで

話のテーマカードを使い皆さんで積極的に会話されました。

講座の参加風景



連想お絵かきのできあがり写真



次回は10月20日(火)です

## この講座は

毎月1回第3火曜日 13:30~15:00 に

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

