

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6回が、9月19日 に行われました。今回の内容を紹介します。

体を作る栄養の話 講師・・・白川病院 栄養課 溝口管理栄養士

- * 今回は管理栄養士に学ぶ元気に過ごせる栄養の取り方
最初に体重・身長をそれぞれ測ってもらいました。BMIを出してもらい自分の体をわかった上で食事の取り方・内容の話を参加型クイズ方式で勉強しました。
自身の食生活の不足を補う方法としてチェックシートを活用する事も学びました。
- * レクリエーション・・・唄おう
幸せのワルツ ぼけない小唄
の二曲を替え歌バージョンで歌いました。力いっぱい歌声でした。
思い出の曲
高原列車は行く・青い山脈の2曲を新しく準備しました。
- * レクリエーション・・・感情に働きかけよう(朗読)
戦後の高度成長時代の、心温まる家族の紹介をしました。
担当者が朗読を行いました。聞こえにくい、見えにくい条件の中でも聞き入りうなづかれる様子もありました。中には涙をされる姿もありました。
- * 熱中症についての話・・・こまめに水分補給をしよう。
- * おやつは白川病院栄養課特製「ブルベリー牛乳寒天」 食べやすくおいしく好評でした。
お茶で水分補給しました。

講座の参加風景



この講座は

次回は10月17日(館外バス遠足予定)

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