

# 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8回が、11月17日に行われました。今回の内容を紹介します。

## \* 体調確認

### \* インフルエンザの話

冬到来しインフルエンザ予防の話が聞かれました。

どうすれば身体を守れるか、予防注射の効果、など野田薬剤師から説明がありました。

### \* 椅子で出来る軽体操

童謡(ゆうやけこやけ、どんぐりころころ)の音楽に合わせて準備運動をしました。

皆さん上手に、テンポよく動かされました。

### \* 窓辺の飾りを作ろう

多肉植物とペットボトル・和紙を使い窓辺の飾りを作りました。

居室で加湿を兼ね冬に強い植物のアレンジフラワーを行いました。

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

特性フルーツプリンは大変好評でした。

### \* レクリエーション

岐阜の紅葉・日本の紅葉鑑賞(ビデオ利用)

「美しい紅葉をみておいしいプリン幸せ」と話されたり、

「行った事があるよ」などと話されていました、

講座の参加風景 インフルエンザの話



おいしいおやつ:完成作品



秋の紅葉めぐり「岐阜スライド」



次回は12月15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