

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8回が、11月8日 に行われました。今回の内容を紹介します。

* インフルエンザの話

今回は薬剤師より、冬になると猛威を振るうインフルエンザの話がありました。肺炎球菌の話も織り交ぜわかりやすい話が聞けました。予防の方法を紹介します。

*手洗い・うがいをする。

*マスクを正しく付ける・・・鼻から首まで広げる。

取り外し・・・側の菌に触れないようそのままゴミ箱に捨てる。

*室内は暖かくしすぎず、湿度に注意すること。

*予防接種をする。

(体力の消耗が少なくなり回復が楽である事などの利点もわかりました。)

今からのインフルエンザ対策にとっても良い話で、皆さん真剣に聞いてみえました。

* 椅子に座ってする軽体操

テンポ良くビデオに合わせて手足を動かされました。

* レクリエーション

ことわざ・慣用句など頭の体操として言葉遊びをしました。

出来ると盛り上がり、わからないと困られ、心の体操にもなりました。

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

おやつは特製 チョコパウンドケーキでした。

講座の参加風景



次回は12月6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

