

# 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31年度 第1回が、4月16日(火)に行われました。今回の内容を紹介します。

## \* バス遠足・・・黒川の車窓を楽しもう

白川病院のバスを借りて健遊館を抜け出し遠足に出かけました。  
お天気もよく車窓から野・山の新緑と春の風が流れ込みました。  
途中の桜は時期を過ぎていましたが、やまぶきや水仙が鮮やかに咲いていました。  
奥地に行くと私たちの遠足に合わせたかのように桜が満開でした。

## \* 佐久良太神社

車窓の風景を楽しんだ先に桜満開の神社がありました。  
急な階段があったにもかかわらず、皆さんお賽銭を握り「這ってでも参りたい」と職員に介助され登ってみえました。  
「心が晴れ晴れした」と話されていました。

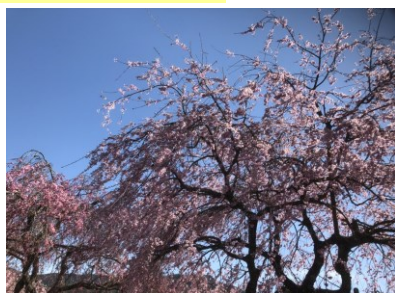
## \* おやつ

東白川つちのご館に立ち寄りしました。トイレ休憩を兼ね水分補給をしました。  
白川茶と東白川名産「茶壺もなか」を頂きました。

## \* 社内レクリエーション

健遊館の歌をはじめ5曲をアカペラで歌いました。  
じゃんけん大会では3人の優勝者に豪華景品(?)が出ました。

## 遠足の風景



この講座は

毎月 1 回 第3 火曜日 13:30~16:00  
白川病院、健遊館シラトピアホールで行っています。  
ご近所の方も、是非ご参加ください。

次回は5月21日(火)・・・第3週  
東洋医学の話

担当 白川在宅総合ケアセンター 健遊館管理室