

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30年度 第6回が、11月20日(火)に行われました。今回の内容を紹介します。

* 終活ノートについて

訪問看護師から終活ノート活用の話を聞きました。災害や病気は誰にも予測はできません。思いがけない「もしもの時」が訪れた時自分の思いが家族に伝わるよう今のうちから始めておくのも大切ですねと話され実際に終活ノートを基に自分の気持ちの伝え身辺整理のきっかけを学びました。



* レクリエーション(クリスマスツリーを飾ろう)

健遊館のツリーを皆で飾りました。

普段は杖や歩行器を使われている皆さんが両手を使っての飾りつけは簡単そうでも難しい事です。しかし、皆さんそれぞれ素敵に飾りつけが出来ました。



* おやつ

今回はピンクの可愛いケーキクッキーの上に美味しいチーズケーキがのっていました。おいしくいただきました。

クリスマスの準備ができました



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12月18日(火)…**第4週**
クリスマス会

担当 白川在宅総合ケアセンター 健遊館管理室