

# 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4回が、7月18日 に行われました。今回の内容を紹介します。

## バス遠足・・・金山

講座としては初めての外出で、

事前にスケジュールの冊子を配り予定をみてもらい、参加者を募りました。

### \* 集合準備

30分前頃から順に集まれ血压測定、体調確認をしました。

ちょっとした遠足気分であいわいとバスを待ちました。

「血压高かったら乗せてもらえない？」などと冗談もでて、良い時間でした。

### \* バス遠足・・・ スタッフの紹介・本日の説明

金山町⇒ロックフィルダム⇒巨石群⇒金山道の駅(かれん)トイレ休憩

車内では風景・名所のガイドがあり、窓から見える風景や会話も弾み昔懐かしい風景に、

「二度とこれないと思ってたのに来て感激した。」と話される方もありました。

道の駅を利用トイレ休憩、10分間に買い物された方もあり

満足げに袋を提げてバスに戻られました。

### \* 車内レクリエーション

じゃんけんゲーム「私に勝って、負けてください」後出しじゃんけん!!

替え歌2曲・・・乗車後、直ぐ歌を唄いたいという方でバス遠足は「歌」でも盛り上がりました。

「熱中症についての話」・・・紙芝居音読風クイズ形式で熱中症予防を学びました。

### \* おやつはスタッフ特選「梅ゼリー・バームクーヘン・クッキー」でした。

三角福袋風にした袋に入れ皆さんに順に取ってもらいました。

冷たいお茶・おしぼりで一息され、水分補給しました。

### 講座の参加風景



この講座は

次回は8月22日(火)です

毎月1回 第3 火曜日 13:30~15:00

次回は盆の為4週火曜日となります。

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 白川在宅ケアセンター 健遊館管理人