

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1回が、4月18日 に行われました。今回の内容を紹介します。

* 開会式

開会の挨拶後、集まれた参加者とスタッフの自己紹介をしました。
顔見知りの方も多いたですが、引越されたばかりの方もみえるので全員に改めてマイクを持って頂いて自己紹介をしました。ちょっと緊張しながらされました。

* 講座年間予定の説明

今年から開催日を第3火曜日に変更したため日程・年間の計画説明しました。
又、行事に対する希望等を皆で話し合いました。

* レクリエーション

18歳と81歳の違い

問題をスクリーンに映し出し対話方式でゲームをしました。
積極的に回答され模範答え以外にいろいろな回答があり、なるほどと皆で笑いあいました。

替え歌(ぼけない小唄・幸せのワルツ)

2曲チャレンジしましたが、3回ほど繰り返し楽しまれ 自宅でも歌えるよう歌詞を配りました。

歌は好評で頭の体操に毎回やって欲しいとの声がありました。

* 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「白桃ムースジュレのせ」でした。

甘酸っぱさとジュレが食べやすく皆さんに好評でした。

講座の参加風景



この講座は

次回は5月9日(火)です

毎月1回 第3 火曜日 13:30~15:00

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