

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

令和元年度 第3回が、6月18日(火)に行われました。今回の内容を紹介します。

* お口の話

白川病院歯科衛生士中島さんからお口の大切さのお話を聞きました。
話の途中で、体を動かすパフォーマンスがあり皆さんとても集中して参加されました。
口腔ケアは誤嚥性肺炎の予防をはじめ、身体の健康に大きく関わることを学びました。
口腔筋を鍛えるストローを使ったゲーム体験も好評でした。

* おやつ

アセロラ寒天フルーツ添え
初夏らしいほろずっぱい寒天と、フルーツの甘さの食感があり
見た目もかわいいおやつを頂きました。



* レクリエーション・・・七夕飾り

思いを色とりどりの短冊にしたため、コヨリで笹につるしました。
簡単なようで、なかなかできないので笑いが起こり
「手が震え字が書けない」
「紐が結べない」と不自由を話されながらも思いを笹に託されました。

講座の風景



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7月16日(火)・・・**第3週**
夏の暑さを乗り切ろう会

担当 白川在宅総合ケアセンター 健遊館管理室