

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、7月16日(火)に行われました。今回の内容を紹介します。

* 熱中症の話

講座担当スタッフで体調管理の仕方や、水分補給の大切さのお話をしました。起こりやすい症状の事例紹介と、質問形式で何をしていた時、どんな状態で、どう対処したかと話を進め、最後に自分の身は自分で守るために復習の○×のクイズをしました。経口飲料の上手な利用法も紹介しました。

* おやつ

ほろずっぱいらいち入りゼリー
夏に相応しいひんやりおいしいおやつを頂きました。



* レクリエーション・・・魚釣り

海の日にちなみ、集中力と腕の運動に磁石を使った魚釣りゲームを行いました。リレー方式で一人が魚を釣り上げ横の人が魚をざるに入れます。この方法でチームで競いました。リレーがなかなか大変でした。大物が釣れつい立ち上がる人もありました。



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8月13日(火)・・・第2週
テーマ:体を知ろう

担当 白川在宅総合ケアセンター 健遊館管理室