

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28年度 第 10 回が、1月10日 に行われました。今回の内容を紹介します。

* 健康についての話

理学療法士の西ノ園さんに「健康について」の話を聞きました。
平均寿命と健康平均寿命の違いについての話や、健康を保つコツ・
ADL（日常生活動作）の低い人の体操などが紹介されました。
皆さん熱心に聴いておられました。

* テーブルホッケー（座って出来るリハビリゲーム）

テーブルに座ったままでも楽しめるこのゲームは「瞬発力を鍛えられる」と
つい力が入りとても盛り上がりました。

* 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「栗たっぷりこしあんういろ」でした。

講座の参加風景



次回は 2月 7日 (火) です

この講座は

毎月1回第2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 在宅介護やまびこ 健遊館管理人