

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8回が、11月21日 に行われました。今回の内容を紹介します。

眼科：視能訓練士…目について

* 五感の中で早々に弱る目。

目の大切さ と「おかしいな？」と思ったら受診することの大切さを学びました。
目の癌の映像や、見え方の違いの画像「だましえ」などもあり大変興味深く聞きました。
皆さん、日頃の質問も沢山され、悩みの相談もできたようです。

* レクリエーション

1、ペーパークラフトに挑戦

菓子の空き箱を利用して簡単なブロックツリーに挑戦しました。
折り紙のモチーフを張った三角柱を一人1つ作って積み上げていきました。
置き方で左右で違ったみえ方がします。楽しいツリーが出来上がりました。
集中力の維持が大変だったが共同作業の達成感が味わえたと話されました。

2、クリスマスツリーを飾ろう

椅子に座ってでもできるオーナメントの飾りつけをしました。
しかし、いつもは動きにくいとゆっくりの人も立ち上がり手を伸ばし
腰を伸ばしそれぞれ楽しんで飾られました。
季節を感じちょっぴりワクワクしながら行えました。

3、館長のお話

やがては誰にでも来る古い、身体機能も前向きに受け止め ありのままを
あり難いと思って過ごす気持ちが大切です。

* おやつは栄養課特製「いちごミルクゼリー」で 食べやすくおいしくいただきました。

講座の参加風景



← 館長：お話その2回

・ ツリー飾り↓



おやつ



完成したブロックツリー



この講座は

次回は12月19日

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