

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2年度「第6回講座」が9月15日(火)に行われました。今回の内容を紹介します。

今月のテーマ *栄養の話

白川病院の管理栄養士から「高齢者の特徴と食事」についてお話を聴きました。内容は高齢になると噛む力が衰えてくる。喉の渇きが鈍くなると脱水症状にもなり易い。食事はよく噛んでゆっくり食べることが大切と話されました。必要な栄養と食品についてもスライドを使ってわかり易く話をさせていただきました。最後に甘酒は飲む点滴であり

今月のレクリエーション

前回の講座で習った「しらかわ茶レンジ体操」をおこないました。DVDにあわせ体を動かすなど、集中して楽しく出来ました。

ジェスチャーは参加者におこなってもらいました。

おやつ *甘酒ミルクプリン

好評で美味しくいただきました。



講座の様子



この講座は

毎月1回 第3火曜日 13:30~15:00
白川病院、健遊館しらとびあ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10月13日(火)…第3週
テーマ:ミニ運動会

担当 白川在宅総合ケアセンター 健遊館管理室