

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30年度 第10回が、1月22日(火)に行われました。今回の内容を紹介します。

* 理学療法士のお話

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)についてお話を聞きました。基本的動作能力の回復を図るため治療・体操・運動や足の筋肉を鍛えるための椅子を使ったストレッチを参加者全員で行いました。

立つ、歩く、走るなどの動作についてロコモ度測定を行いました。

診断後、各自にコメントがいただけるようです。どんなコメントか楽しみです。

* レクリエーション(音楽を楽しもう)

和良町から鼻笛演奏者をお迎えし鼻笛とウクレレの演奏を楽しみました。

利用者の中にハーモニカが吹ける方もみえコラボ演奏も聴けました。

また、皆が知っている唱歌を鼻笛に合わせて一緒に歌いました。

リクエスト、アンコールと盛りあがり皆さん楽しんでおられました。

* おやつ

新年にちなみおしるこでした。

おいしくいただきました。



講座の風景



この講座は

毎月 1 回 第3火曜日 13:30~16:00

次回は2月19日(火)…第3週

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。

担当 白川在宅総合ケアセンター 健遊館管理室