

# 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27年度 第7回が、10月20日に行われました。今回の内容を紹介します。

## \* 体調確認

## \* 秋の大運動会

運動会のBGMが流れる中 皆さん紅白に分かれて懸命に参加されました。

ボールリレー・トイレトペーパー綱引き・輪投げ・玉入れ・紐巻き競争の5競技  
結果は 最終種目で劣勢チームが勝ち、450点で並び、両チームから  
大歓声があがり引き分けとなりました。

## \* 水分補給を兼、お茶を飲みながら、白川病院 栄養科のおやつを頂きました。

行事にちなみカボチャを使ったすてきなおやつでした

## \* 思い出の回想(館長を囲んで)

会館以来の思い出の回想に皆さん熱く語られました。

## \* レクリエーション

カラオケのリズムに乗って館長さんの鼻笛演奏に、皆さん声を出して  
秋の童謡を歌い楽しんでいただきました。

鼻笛はとても珍しく鼻に装着した姿が笑いを誘い  
笑顔いっぱい心地よい会となりました。

## 講座の参加風景



次回は11月17日(火)です

## この講座は

毎月1回第3火曜日 13:30~15:00 に  
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