

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3回が、6月19日に行われました。今回の内容を紹介します。

* 口腔ケアの話

中島歯科衛生士をお迎えし、お口に関するお話を聞きました。
口・歯は良くて当たり前、少しでも悪いと噛み難くなり、体調が崩れることがあります。
話の途中で身体を動かしながら大声を出したり
口腔の清潔保持の仕方、食物を飲み込む機能、肺炎に繋がらない嚥下の方法を学びました。
楽しくて印象深く、とても良いお話でした。

* レクリエーション(七夕飾り)

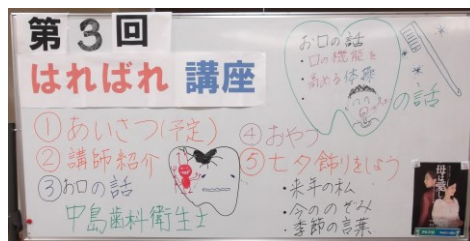
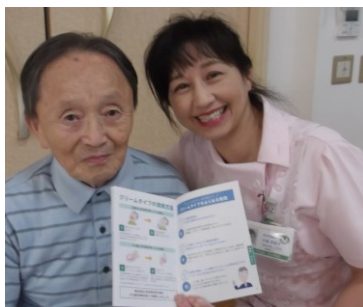
短冊にお願いを書きました。
帰る時、笹に短冊を下げました。
健康に気をつけたいという願いが多く有りました

* おやつ

チョコレートケーキはとてもおいしく好評でした。



講座の様子



この講座は

毎月 1 回 第3火曜日 13:30~16:00
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。

次回は7月17日(火)…第3週
本を読もう

担当 白川在宅総合ケアセンター 健遊館管理室