

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12回が、3月19日(火)に行われました。今回の内容を紹介します。

* 薬剤師のお話

白川病院の中嶋薬剤師からスライドを活用しての「薬の話」を聞きました。お話は対話方式で参加者からの質問にはその都度丁寧に受け答えをされてみえました。効能、効果、種類など普段病院で処方されるままに飲んでる薬について改めて学びました。インフルエンザ対策も館内ではしっかりされ「入居者の皆さんは健康管理が素晴らしい」とお褒めの言葉もいただきました。

* レクリエーション(スカットボール)

暖かくなり体をゆっくり動かそうと企画しました。スティックで球を打ち点数のついた穴に転がし入れるゲームを参加者全員のチーム対抗戦でおこないました。大変盛り上がりアンコール開催の声がありました。



* おやつ

栄養課特製のさくら羊羹は、塩味ほんのりの見た目のかわいい美味しいスイーツでした。

講座の風景



この講座は

毎月 1 回 第3 火曜日 13:30~16:00
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4月16日(火)・・・第3週
バス遠足の予定(黒川)

担当 白川在宅総合ケアセンター 健遊館管理室