

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3回講座」が6月9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

* お口の話

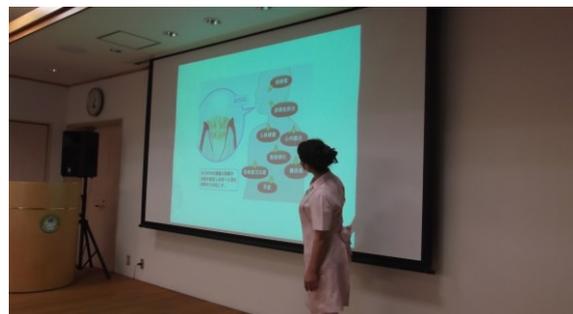
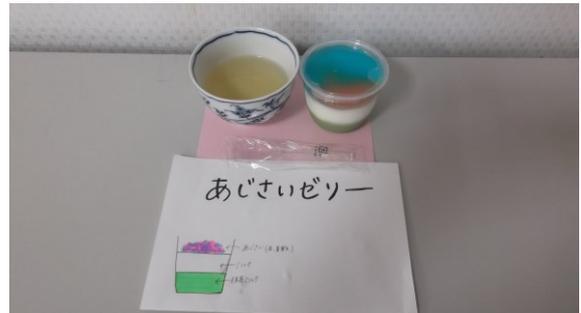
白川病院歯科衛生士のお二人から「こんな時だからこそ健康づくりをはじめましょう」と題して、新型コロナウイルスから身を守るための「口腔ケア」についてお話をしていただきました。一人の歯科衛生士は、耳の遠い人に寄り添い話の内容をフォローし、ゲームを交えてのお話は分かりやすくとても良い雰囲気でおこなわれました。

おやつ

* あじさいゼリー

抹茶ミルクとミルクが層になり、あじさいに見立てた赤青の寒天がきれいで、味もよくおい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 13:30~15:30

白川病院、健遊館しらとぴ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7月14日(火)…第3週

テーマ:熱中症の話

担当 白川在宅総合ケアセンター 健遊館管理室