

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7回講座」が10月13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 *ミニ運動会

例年だと10月はバス遠足をおこなっていたが、今年はコロナ過の状況を鑑み館内での「ミニ運動会」をおこないました。準備体操で「しらかわ茶レンジ体操」を行なった後、「輪投げ」「スプーンリレー」「玉入れ」「ダービーゲーム」の4種目を2チームの対抗戦でおこないました。部屋で過ごすことが多い入居者にとって、適度に体を動か

おやつ *コーヒー

いつもの講座では栄養科で作ったおやつを出していたが、今回はコスモスから安江直人さんに来てもらい、挽きたての豆でドリップしたコーヒーの風味を味わいました。コーヒー好きな人も多く喜んでいただきました。コーヒーを飲むと眠れなくなるかとの質問に、焙煎の方法によりカフェイン少なめなコーヒーなので大丈夫ですとの説明がありました。

講座の様子



この講座は

毎月1回 第3火曜日 13:30~15:00
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11月17日(火)…第3週
テーマ:看護・介護の話

担当 白川在宅総合ケアセンター 健遊館管理室