

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

2023年度「第6回講座」が9月19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

栄養の話 紙相撲

2023年度第6回はればれ講座は、栄養科の管理栄養士・安藤さんにより、健康長寿の3つの秘訣(栄養・運動・社会参加)の説明があり、栄養については「年をとったら粗食でいい」は大間違いで、多様な食品を毎日きちんと食べ、栄養不足にならないことが健康長寿につながるとのことでした。また、からだやこころの機能(はたらき)の低下によって要介護に陥る危険性が高まっている状態を「フレイル」といい、その対策の要は栄養・運動・社会参加の3つの柱をそろえることだと学びました。
お楽しみ会は、健遊館大相撲秋場所。順調に勝ち進んだ澤村関が見事優勝しました。

講 座 の 様 子



この講座は通常

毎月 1 回 第 3 火曜日 13:30~15:00

白川病院、健遊館しらとび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。

担当 在宅総合部

健遊館

※場所:健遊館 しらとびあホール

次回は10月17日(火)

テーマ: 東洋医学の話 実践

お楽しみ会