

# 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

2022年度「第3回講座」が**6月21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(歯科衛生士)・七夕短冊飾り

2022年度 第3回目のはればれ講座は 歯科衛生士によるお口の話を中心に七夕短冊づくりと飾付を行いました。

お口の話は歯科衛生士の松田さんによりパワーポイントを使い免疫力を高める方法として唾液を出す方法・歯磨きの方法など学びました。また舌磨きの手順なども教えて頂き、助手の新藤さんによる「マスクをしたままでできるお口の体操」を皆で実践し学びの多い講座となりました。

七夕短冊づくりは、7月7日の七夕への準備で、参加者が願いを短冊に書いて飾付をしました。

自分や皆の健康を願う短冊が多かったです。「残り少ない人生を有意義に」や「お母さん会いたい」などジーンとくるものや、103歳の高齢者の「もっとたくさんお金がたまります様に」など少し笑える短冊がありました。 あじさい色をあしらったゼリーを頂きながら皆で和気藹々と講座を閉じました。

## 講座の様子



あじさいミルクゼリー

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7月19日(火)

テーマ: 熱中症予防について

お楽しみ会