

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7回講座」が**10月17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7回はればれ講座は、しんせん館:鍼灸師の河野さんを講師に迎え、『東洋医学とは？自律神経のお話』という題で講座を開催しました。なんとなく体がだるい・病院へ行っても原因がわからないなどの症状がある時は、自律神経の乱れが原因の可能性があり、この自律神経が乱れるとめまい、動悸、不眠などの症状が出るということです。自分で整える方法として深呼吸、顔の運動、瞑想、ツボ押しなどがあり、ツボ押しでは2つの有名なツボを教わり、自分で自律神経を整える方法を学びました。第2部は先日放映された野尻院長の赤ひげ功労賞VTRをみんなで見て感想を述べあいました。

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

次回は11月21日(火)

テーマ: 看護介護部

Xmasツリー飾付

※場所:健遊館 しらとびあホール