

# 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

平成28年度 第3回が、6月7日 に行われました。今回の内容を紹介します。

## \*お口の話

歯科衛生士さんより口腔ケアの話をお聞きました。

べろ(舌)体操を曲に合わせて皆で行いました。

日頃の困りごとの相談時間もありました。

口腔機能は嚙むだけでなく、いろいろな機能があることがわかりました。

## \* レクリエーション

椅子に座って出来るボールゲームを皆でしました。

身体を動かさず、レクリエーションは大変好評でした。

皆さん案外身体が良く動く事を実感でき、大変盛り上がりました。

\*水分補給を兼、お茶を飲みながら、白川病院 栄養科手づくりのおやつを頂きました。

おやつは特製牛乳寒 初夏のお菓子でした。

## 講座の参加風景



次回は7月5日(火)です

この講座は

毎月1回第2火曜日 13:30~15:00 (H28年度より第2火曜日となります)  
白川病院、健遊館シラトピアホールにて行っています。  
ご近所の方も、是非ご参加ください。

担当 在宅介護やまびこ 健遊館管理人