

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5回が、8月9日 に行われました。今回の内容を紹介します。

* オープニング

本日は東洋医学のお話をしに、しんせん館のスタッフに来てもらいました。

身体のこりをほぐす役立つツボと、簡単な動作で出来る気功体操を実際に体験しながら、学びました。

* レクリエーション

サイコロを使ってすごろく方式で車座になり順番にサイコロを振ってもらいました。頭の体操のクイズに答えたり、スタッフのパフォーマンスで盛り上がりゴールまでたどりつきました。

* 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。

おやつは特製ミックス寒天で夏のお菓子でした。

熱中症予防に水分補給は大切と確認しあわれていました。

講座の参加風景



次回は9月6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