

# 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27年度 第4回が、7月21日に行われました。今回の内容を紹介します。

## \* 体調確認

## \* 講座(足・腰の健康)

しんせん館の方から、マッサージ、鍼の訪問施術についてお話を聞き、健遊館、百日草に訪問し、施術を行う事が出来ること、医師の指示処方箋は必要無い事、しんせん館に来ていただければ足浴が出来る事を理解していただきました。

## \* 軽体操

軽いストレッチを行い筋肉をほぐしていただきました。

指体操では簡単そうで実は、出来ないことで笑いが起こり盛り上がり、心の体操ともなりました。こちらはいつでも5分で出来ます。続けてやって頂きたいです。

## \* 夏のうちわ作り

夏をテーマした金魚鉢や風鈴などを貼り付けて、うちわ作りをしていただきました。

皆さん風物詩に華が咲き、楽しげに取り組まれておられました。

皆さんできばえ良く作っていただき完成品は良いお土産となりました。

## \* 水分補給を兼、お茶を飲みながら、白川病院 アイアイ売店の 特選おやつを頂きました。

今回はプリンで大変好評でした。

講座の参加風景



うちわの完成品



次回は8月25日(火)です

この講座は

毎月1回第3火曜日 13:30~15:00 に

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。

次回は第4(火)ですので  
お間違いなく

担当 在宅介護やまびこ 健遊館管理人