

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29年度 第10回が、1月16日に行われました。今回の内容を紹介します。

* リハビリの話

リハビリ科の高野理学療法士が運動機能について話されました。
運動器疾患(ロコモティブシンドローム)の話は、原因とその対策について解りやすく説明され、椅子を使ったロコトレ(片足立ち、スクワット)も行われました。
生活に取り込める簡単なトレーニングが紹介され、明日から使えるためになる話でした。

* レクリエーション(〇〇〇穴うめクイズ)

写真を見て春の七草の名前を当てる穴埋めクイズゲームをおこないました。
普段からよく聴く名前のもや、知ってそうで「あれ、何だったかな？」
と、なかなか名前が思い浮かばないものもあり、隣どうして話し合ってもらいました。
答えあわせでは、古典名の言い方で知らない名前もあり会話が盛り上がりました。

春の七草は

せり、なずな(ペンペン草)、ごきょう(母子草)
はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)
すずしろ(大根)です。

* おやつ

春を先取りしたかわいいイチゴムースでした。



講座風景



この講座は

毎月1回 第3火曜日 13:30~15:00 次回は2月20日(火)
白川病院、健遊館シラトピアホールで行っています。音楽療法で楽しもうです。
ご近所の方も、是非ご参加ください。

担当 白川在宅ケアセンター 健遊館管理室