

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

令和3年度「第3回講座」が6月15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 ＊お口の話

白川病院歯科衛生士の松田恵美子をお招きし、新型コロナウイルス等から身を守るために、どのように口内を清潔に保つのかというお話をいただきました。今回は、PowerPointは使用せず、大き目のフォントや図を用いた資料を使って教えていただきました。高齢の皆様にとっては、その方がわかりやすかったようです。お話いただく内容によって、今回のようにメディアの使い方を考えて行くとういと思えました。

おやつ ほうじ茶ゼリー

いっぷくタイムのおやつは、いちごジャムとまるやかなミルクゼリーを載せたほうじ茶ゼリーでした。おいしくいただきました。

講座の様子



この講座は

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。

次回は7月13日(火)…**第3週**
テーマ:熱中症の話

担当 白川在宅総合ケアセンター 健遊館管理室