

# 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6回が、9月6日 に行われました。今回の内容を紹介します。

## \* はればれ講座 体力測定第2回目

血圧・体調確認後、体重・身長・投力・握力をゆっくり測定しました。  
測定科目は真剣に取り組まれ、移動の時間も良いリハビリになりました。  
待ち時間に頭脳パズルや計算問題をしましたがこちらもとても真剣にされました。  
真剣に取り組むすぎてその夜はよく眠れたそうです。

(講座2回の測定結果は11月にリハビリの視点から見てお話がある予定です。)

## \* 包括の話

認知症とものわすれの違いについて、またそうなったらどこに相談か など  
身近な話を対話方式で解りやすく説明してもらいました。

又、認知症チェック表が配られ「わあ私たくさん当てはまる」「相談かなあ」  
などと話されていました。

## \* 水分補給を兼ね、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 抹茶ムース白玉あん でお菓子でした。

食事で残されやすいブロッコリーの効能についての話もありました。

## \* お楽しみでの鼻笛で思い出の曲を口ずさみ「懐かしい」と喜ばれました。

## 講座の参加風景



次回は10月4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