

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2回が、5月16日 に行われました。今回の内容を紹介します。

* 本日のスケジュール説明

開会の挨拶後、集まれた参加者とスタッフの自己紹介をしました。
今回は筋肉の話という事で、順に自分の身体の痛い所や不自由を感じる
ところを全員にマイクを持ってもらい、思いのままを話して貰いました。

* しんせん館のはなし

内海鍼灸師の話

スライドの上で使われてない筋肉の紹介があり
ストレッチの仕方を実際に教えてもらい皆で行いました。

* レクリエーション

皆で完成させよう（折り紙を使ったアジサイの花作り）

折り紙の4分の1で小さなアジサイの花びらを作りグループで
一輪を仕上げました。

指先の細かい部分の作業は大変ですが、良いリハビリとなると懸命にされました。
作品を一枚の額にまとめ皆で鑑賞をしました。

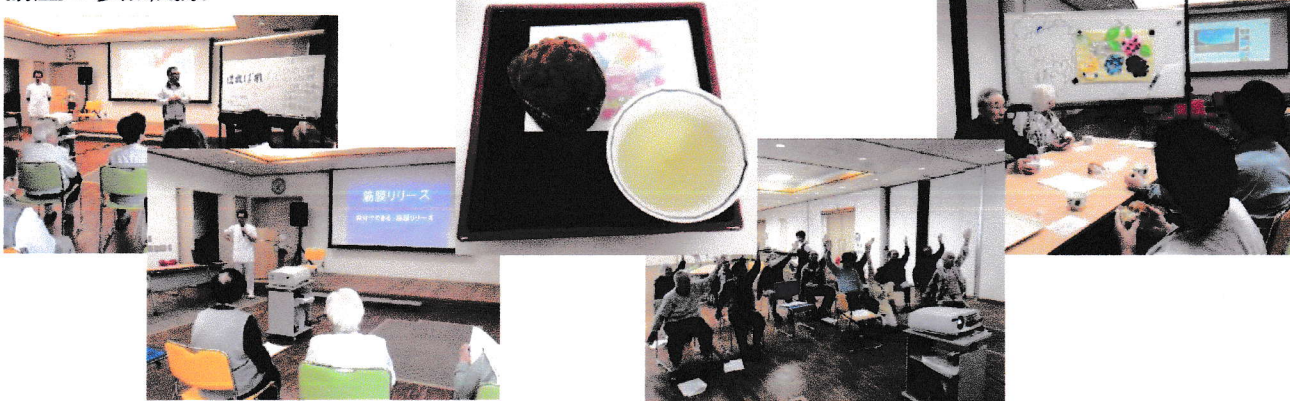
それぞれ個性があり「自分のグループが一番」と会話が盛り上がりました。

* 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「バナナケーキ」でした。

最初「お酒？かな」と話されるほど芳醇なバナナのおいしいケーキで皆さんに好評でした。

講座の参加風景



この講座は

次回は6月20日(火)です

毎月1回 第3 火曜日 13:30~15:00

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 白川在宅ケアセンター 健遊館管理人