

# 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30年度 第6回が、9月18日(火)に行われました。今回の内容を紹介します。

## \* 低栄養の話

管理栄養士による毎日の食事における栄養についてお話を聞きました。  
年を重ねると食事量が減り低栄養の状態を招きやすくその対策と方法を学びました。  
講話後、給食についての意見交換・要望の時間があり積極的に意見が出ていました。



## \* レクリエーション(脳トレ)

ちょっと難しい脳トレ『言葉遊び』に挑戦しました。  
赤・白の旗を上げ問題に答えます。  
正解者には正解カードが配られ合計枚数を数えました。  
知ってるようで正解にならず「アー」と声上がり認知症を予防しながら旗上げで腕の力も鍛えました。



## \* おやつ

甘い牛乳寒天スイーツ  
寒天の食物繊維と牛乳の栄養分を加味した手軽にできるおやつで、低栄養にも配慮した旨の説明が栄養士からあり、とてもおいしく好評でした。



## 講座風景



この講座は

毎月 1 回 第3火曜日 13:30~16:00  
白川病院、健遊館しらとぴ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10月23日(火)…**第4週**  
バス遠足【館外】

担当 白川在宅総合ケアセンター 健遊館管理室