

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27年度 第4回が、6月16日に行われました。今回の内容を紹介します。

* 体調確認

* 講座(お口の健康)

歯科衛生士の方からお口の手入れを怠ると色々な病気になる恐れがあるので
歯の手入れ、口腔内体操などを教えていただき、予防の為の話をしていただきました。
どなたも、テンポにあわせ、大きな口をあけ、おおきな声で 口の体操をされていました

* 七夕

七夕飾りの短冊に皆さんの願いを書き入れていただきました。

* 夏の歌を歌おう

夏をテーマした唱歌を4曲歌っていただきました。

皆さん知ってる曲なので、楽しげに声を揃え、歌っておられました。

* 水分補給を兼、お茶を飲みながら、白川病院 栄養課の 特製おやつを頂きました。

今回は抹茶ムースで大変好評でした。

講座の参加風景



短冊作りの風景



次回は7月21日(火)です

この講座は

毎月1回第3火曜日 13:30~15:00 に

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