

# 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

2022年度「第10回講座」が**1月17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

リハビリの話

古典落語鑑賞会

第10回はればれ講座は、リハビリ科の理学療法士：田治見愛子さんを講師にむかえ「リハビリの話」というテーマで講座を開催しました。

リハビリテーションはRe（再び・戻す）+habilis(適した・ふさわしい)の造語で、単に元の状態に戻すことではなく、病気や怪我により後遺症がある状態でも「今のその人にあった生活を獲得すること」を目的にしていることを学び、リハビリテーションの専門職は理学療法士・作業療法士・言語聴覚士があり白川病院リハビリ科にはそれぞれ7名、2名、1名が在籍しているとのことでした。

その後、「膝を伸ばす運動」、「かかとを上げる運動」「腕を上げる運動」を行い、有酸素運動の勧めではペットボトル腕振り運動など学びました。

今回のお楽しみ会は、落語講座ということで、昭和の名人「古今亭志ん朝」の古典落語：抜け雀をおやつを頂きながら鑑賞しました。

## 講 座 の 様 子



この講座は通常

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。

担当 在宅総合部

健遊館

※場所:健遊館 しらとびあホール

次回は2月21日(火)

テーマ: 音楽療法

お楽しみ会