

# 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

令和元年度 4回が、8月13(火)に行われました。今回の内容を紹介します。

## \* 腸内環境の話

ヤクルト健康教室へ講師派遣を依頼し、「腸内環境を整える」話を聞きました。

テレビや雑誌で話題の「腸内フローラ」や腸を健康にする

秘訣など分かりやすく、楽しいお話を聞きました。

体の仕組みを改めて聞ける良い機会となりました。



## \* おやつ

コーヒーゼリー

ひんやりおいしいおやつを頂きました。

## \* レクリエーション・・・思い出を語ろう会

仕事、友だち、父母、歌など、ねたを書いたカードから話題を選び順々に話をしてもらいました。

耳の遠い方も有り

リード役のファシリテーターは大変さもありましたが、

皆真剣に他の人の話に耳を傾けてみえました。



## 講座の風景



この講座は

毎月 1 回 第3 火曜日 13:30~16:00

白川病院、健遊館シラピア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9月17日(火)・・・第3週

テーマ:ラジオ体操

担当 白川在宅総合ケアセンター 健遊館管理室