

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 第2回が、5月21日(火)に行われました。今回の内容を紹介します。

* 東洋医学 鍼灸師の講話

白川病院しんせん館、中村鍼灸師のお話を聞きました。

出身地の紹介から始まり、お灸に使うもぐさの説明をクイズ形式でおこなうなど、楽しくお話を聞きました。(クイズ:よもぎ100Kgから、もぐさが何グラム採れるか?答え200g) お灸の体験も好評でした。神門→手首のしわにあるツボでストレス・不眠に効くとされます。

* おやつ

ほうじ茶プリン

白川茶を火で煎るといい香りがします。その香りとはんわり苦味のほうじ茶味のプリンを頂きました。上の生クリームが丁度あいおいしく頂きました。

* レクリエーション・・・スカットボール

はればれ講座では2回目です。今回は個人戦で行いました。

身体を動かすことは無論、点数を計算したり、参加者がボールを配置したり、みんなで応援したりと楽しく行いました。2ゲーム行い最高得点者には拍手が送られました。

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、健遊館シラト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6月18日(火)・・・**第3週**

お口の話

担当 白川在宅総合ケアセンター 健遊館管理室