

# 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3年度「第2回講座」が5月18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 \* 東洋医学の話

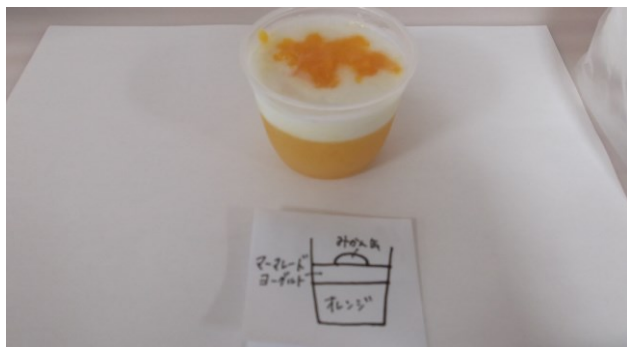
新しく白川病院「しんせん館」に入職された加納鍼灸マッサージ師をお招きし身体に起こる色々な症状を緩和する（ツボ）を教えてもらい、その位置を自身の体で体験しました。また、2006年日本（つくば市）で開催されたWHO（世界保健機構）公式会議で、9カ国の専門家により361穴（ツボ）が合意されたことの話をお聞きしました。

## おやつ マーマレイドヨーグルト

いっぷくタイムのおやつはみかん入りのマーマレイドヨーグルトでした。おいしくいただきました。

季節感を感じてもらおうと、会場でお茶の葉をフライパンで煎り香ばしい香りを演出しました。

## 講座の様子



## この講座は

毎月1回 第3火曜日 13:30~15:00  
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6月15日(火)…**第2週**  
テーマ:お口の話

担当 白川在宅総合ケアセンター 健遊館管理室