

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28年度 第12回が、3月7日 に行われました。今回の内容を紹介します。

* 目の話

今回は白川病院眼科 視能訓練士 下平氏が見えて目についての話が聞けました。スライドを用いて目の病気（白内障・錯視等）についての説明がありました。加齢で起る目のトラブル病気について、予防や治療手術になった時の心配事にも答えていただき、不安が解消される話でした。

* 雛作り

参加者皆さん それぞれ折り紙でお内裏様・お雛様、着物、冠、しゃくなどを作り台紙に糊で貼り、顔を色鉛筆で書きわいわい話しながら楽しませてみえました。完成した雛人形はお茶をしながら見せ合い出来上りを喜ばれました。

* 水分補給を兼、お茶を飲みながら、白川病院 栄養科手づくりのおやつを頂きました。おやつは特製「雛祭りいちごムース」でした。

講座の参加風景



次回は4月4日(火)です

この講座は

毎月1回第2火曜日 13:30~15:00

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