

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29年度 第3回が、6月20日 に行われました。今回の内容を紹介します。

* 本日のスケジュール説明

開会の挨拶後、恒例の集まれた参加者とスタッフが自己紹介をしました。
今回は歯の話という事で、自分の歯の状態や不自由を感じる
ところを全員にマイクを回して、話して貰いました。

* 歯のはなし・・・ 歯科衛生士の話

スライドで口腔内の管理、手入れの仕方の紹介がありました。
口の回りの筋肉を鍛える事が大切で実際にその体操をしながら説明を聞きました。
飲み込みの仕方を実際に教えてもらい皆で行いました。

* レクリエーション・・・七夕飾りに願いを込めよう

七夕の短冊にそれぞれの願いをこめ思い思いに筆を走らせました。
中にはいざ書こうと思うとなかなか考えがまとまらない方もあり、
お題を提供し考えてもらいました。「頭の良いリハビリとなる。」と懸命にされました。
それぞれ個性があり「へー、いい願いね、かなうと良いね。」
と会話が盛り上がりました。

- * 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「オレンジヨーグルトムース」でした。
おいしいムースケーキで皆さんに好評でした。

講座の参加風景



この講座は

次回は7月18日(火)です

毎月1回 第3 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 白川在宅ケアセンター 健遊館管理人