

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4回が、7月8日 に行われました。今回の内容を紹介します。

* オープニング

スケジュール説明後、椅子に座った軽い体操を行い体をほぐしてもらいました。
七夕の由来について話を聞き、子供の頃に思い出し話が盛り上がりました。
その後参加者全員で七夕の歌を唄いました。

* レクリエーション

うちわ作り

時間を掛けて自分のうちわづくりをしました。

参加者がうちわに夏の花を貼って、思い思いの願いを書きました。

出来上がったうちわに書いた言葉、絵などを自分で説明しながら見せ合いました。

* 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。

おやつは特製牛乳杏仁豆腐 初夏のお菓子でした。

これからの季節、熱中症予防のお話もあり、「そうね そうね」と確認しあわれていました。

講座の参加風景



次回は8月9日(火)です

この講座は

毎月1回第2火曜日 13:30～15:00 (H28年度より第2火曜日となります)

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