

# 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27年度 第2回が、5月19日に行われました。今回の内容を紹介します。

\* 体調確認

\* 座って身体を動かす

皆さん反応よく、リズミカルに運動されました。

\* 頭の体操 ①

旗揚げゲームで盛り上がり頭と腕の体操となりました。

皆さんとてもテンポ良く旗を揚げあげられ引っ掛け

問題も上手く交わされました。

\* ストーンアート

好みの小石を一つ選んで顔を書きヒノキの板に貼り付け、自分の思いや情景などを描き作品の完成となりました。

皆でお互いの作品を鑑賞し合いました。

\* 水分補給を兼、お茶を飲みながら、白川病院 栄養課の

特製おやつを頂きました。今回は杏仁豆腐で大変好評でした。



作品作りの風景



\* 頭の体操 ②

2つのグループに分かれてお互いに郷土料理、特産品などを書いたカードを読み上げ、連想ゲームをしました。難しい題材でしたが、思い出をたどったり知識を絞ったり、大変な盛り上がりで好評でした。

次回は6月16日(火)です

この講座は

毎月1回第3火曜日 13:30~15:00 に

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