

# 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

2024年度「第6回講座」が9月17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

## 管理栄養士による『熱中症予防』

2024年度第6回目の講座は、栄養科 管理栄養士の亀山さん担当で『熱中症予防』についてパワーポイントを使ってわかりやすくその対策を学びました。

水分補給は「のどが渴いたら」ではだめで、約200mlの水を時間を決めて(起床時、朝8時、10時、昼12時、午後3時、夕食時、寝る前)7回飲み、塩分の補給も必要だと学びました。

第2部は、久々にスカットボールで点数を競い楽しみました。

今回は3回球を打ち、穴に入った点数を足して競いますが、3球目はダブルスコアとして、点数を倍にするルールで競いました。今回の優勝者は栞原さんで、1球目5点、2球目2点、3球目2点×2で4点の合計11点で見事優勝しました。おいしいお菓子を頂きながら楽しい時間を過ごしました。

## 講 座 の 様 子



この講座は通常  
毎月1回 第3火曜日 13:30~15:00  
白川病院、健遊館しらとび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。

担当 在宅総合部 健遊館 ※場所:健遊館

次回は10月22日(火)  
テーマ: 秋の散歩  
お楽しみ会