

# 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11回講座」が**2月25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

## 「薬の話」 薬剤科 中嶋部長

2024年度第11回 はればれ講座は、「薬の話」という演題で薬剤科の中嶋部長さんによる講座を開催しました。準備していた資料がパワーポイントのバージョンの違いにより開けず、急遽インフルエンザ予防について学ぶ講座になりました。

インフルエンザの予防ワクチンの重要性と打つタイミングなど学び、薬の飲み方では食前、食後、食中、就寝前の服用する時間をあらためて学びました。

第2部のお楽しみ会は健遊館大相撲春場所(音声に反応し土俵が振動する紙相撲)を開催し、ひさ子山(今井久子さん)が見事優勝しました。

その後お菓子、お茶を頂きながら和気あいあいと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、健遊館しらとぴ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 しらとぴあホール

次回は 3月24日(月)

テーマ: 音楽療法 野尻専務

お楽しみ会