

# 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8回講座」が**11月19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

## 「誤嚥性肺炎」の予防 介護看護部

2024年度第8回のはればれ講座は介護看護部の担当で、四ツ橋部長により「誤嚥性肺炎の予防」というタイトルで講演して頂きました。誤嚥性肺炎の怖さと、いつまでも自分の口で食べられるために、よく噛み、ゆっくり食べることや歯磨きで口の中をきれいにすることの重要性を学びました。第2部は、来月のクリスマスの準備で、みんなでXmasツリーの飾付をしました。

一年の時の速さを感じながら、和気あいあいとクリスマスにちなんだお菓子を頂きながら歓談しました。

### 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12月20日(金)

テーマ: デイケア合同

クリスマス会