

○介護予防教室

【噛むことでいきいき生活を送ろう】

「食べる」「呼吸する」「話す」「笑う」を行う口の動きついて学びました。噛むことによって脳の活性化、栄養の吸収が良くなり、体力が向上します。 これまでは気が付かなかったことが多く話され、皆さん真剣に聞いていました。

【2017.07.13/諏訪荘】



○介護予防教室

【リハビリ体操】

ビデオに合わせて準備体操を30分間入念に行いました。

その後、順番に輪投げのゲームを行いました。 体を動かすゲームは本当に楽しそうです。

【2017.07.25/青山荘】



○交通安全教室

【交通事故に遭わないために】

八戸市の事故件数データを聞き、その後、映像で事故はどういう場面で起きるのかなどを学びました。

反射神経を計測する機会を使ったテストを体験し、実年齢より若い結果が出た方はホッとしていました。

反射材や反射するキーホルダーが配られ、皆さん大変喜んでいました。

【2017.07.18/うみねこ荘】