

亞依淡社區長者關懷計劃

2023年7月29日（星期六）

8.30 a.m. – 11.30 a.m.

出席人數：47 位

- 血壓測量
- 強身健體動起來
- 小休
- 巧手摺紙樂悠悠
- 七月吉祥月說明會



血壓測量

今天林志強醫生有事請假，由慈濟人醫會成員何鳳秋護士代勞，為長者測量血壓。



惠芳師姐充當其助手，記錄血壓指數。

強身健體動起來

秀麗老師除了帶領大家復習部分常練習的動作，也帶來了一些鍛煉平衡與伸展的新“招式”。



強身健體動起來



藉助“人力”為阻力

兩人一組，坐者單腳做提腳、前伸的動作；站者單腳站立、踮腳，雙手前推。

藉助牆壁為阻力

雙手“推”牆，腰背挺直，單腳站立、踮腳，另一隻腳往後“翹”。



“眾志推柱”

強身健體動起來



以彈力帶做伸展運動

惠芳師姐給予長者關懷

小休



小休時間快到，負責香積的志工開始準備為學員提供茶點。



喝杯美味的咖啡，吃個麵包，聊聊家常。

巧手摺紙樂悠悠

靄蕙師姐播放幻燈片、視頻，講解手作兔子摺紙。



學員分組，與一位小助手坐在一塊

巧手摺紙樂悠悠



學員跟著視頻學習摺紙兔子，霹靂師姐也逐張桌子示範、引導。

長者認真學習。



巧手摺紙樂悠悠



手上拿著已摺成的兔子，再用顏色筆畫上眼睛及鼻子，就完成一只能跳的『兔子』了。

七月吉祥月說明會

濟踐師兄宣導七月吉祥月活動，希望大家一起參與。

