

介護予防のためのサロン

高齢社会をよくする下関女性の会(ホーモイ)の活動の大きな柱の一つに「介護予防のためのサロン」があります。介護や認知症予防への関心が高まる中“健康寿命を延ばしましょう”を目標に掲げ2003年11月より毎月第1土曜日に市内大学3町集会所にてサロンがスタートしました。2006年からは下関市立大学に場所を移し、毎回多くの参加者を迎え現在まで継続しています。筋力トレーニングやリズム体操、健康講話にバランスのとれたお弁当、そして午後からはいろいろなレクリエーションと盛りだくさんのメニューで一日を過ごされた皆さんは元気に素敵な笑顔で帰って行かれます。ここでのサロンをモデルにして市内の全ての集会所で同様のサロンが開かれ“いきいき高齢者”が増えることを望んでいます。

スタートした頃のサロン風景

2003年度～2005年度（大学3町集会所）

当初は”ふれあいサロン”と呼び
四季を通していろいろな体験をしました。



軽やかな音楽にのせリズム体操



筋力トレーニングはそれぞれのペースに合わせて

介護予防のためのサロン

2003年に市内大学3町集会所でスタートした介護予防のためのサロンは2年間の実績をふまえ、2006年4月より下関市立大学に場所を移して開催されることになりました。

サロンで行うメニューのいろいろ

リズム体操・・・音楽にあわせて体を動かす事で脳が活性化します。
筋力トレーニング・・・筋力を維持するためには無理のない運動を継続する事です。
健康講話・・・現職の看護師さんが身近なテーマを判りやすく解説して下さいます。
お弁当・・・野菜中心でバランスのよいお弁当は参加者の方々にも好評です。
レクリエーション・・・ゲストをお招きしての音楽鑑賞などのほか、参加型のゲームや手作りなど毎月多彩なプログラムを用意しています。

2006年度の活動

2006年4月～2007年3月（下関市立大学内教室）



‘06年4月 フォークダンスを楽しむ



‘06年6月 市大ベンチャービジネスサークルの学生さん達が参加し多世代交流の場になりました



‘06年8月 健康講話

脱水症・熱中症のお話でした。
「のどが渇く前に水分、塩分の補給をしましょう！」



‘06年10月 市大吹奏楽部の演奏会

介護予防のためのサロン

2007年、介護予防のためのサロンも4年目になりました。会場も下関市立大学内の教室から新設で設備の整った同大学体育館に移動しますますパワーアップしてきました。毎月楽しみに参加される方同士、顔なじみも増え、毎回なごやかな雰囲気でのサロンです。いつからでも、どなたでも参加可能です。どうぞお誘い合わせのうえお越し下さい。(要予約)

参加者の感想あれこれ

- *ここで親しくなって「三婆」お茶のみ会をしてるんよ。
- *実家にアルツハイマーの祖父と介護する祖母がいるので役立つノウハウを学びたい。
- *認知症になりかけた母親に習った事をすべて試してみたら症状が改善しました。
- *ここに来るのが楽しみ。来月も予約して帰るよー。

2007年度の活動

2007年4月～2008年3月（下関市立大学体育館）

‘07年7月

「千の風になって」

制作秘話を朗読し、皆で合唱しました。



‘07年5月 ピカピカの体育館で初めてのサロン
鏡に写してリズム体操



‘08年3月

2007年度1年間を通して参加回数の多かった方々に小笠原先生より認定証が渡されました



‘08年2月

梅光学院ハンドベル部の皆さんの美しい演奏

