



# 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(ホームイ)

## ..... 2008年5月10日 サロンレポート .....

風薫る5月。過ごし易い季節になりました。けれど、サロン当日はあいにくの雨模様・・・皆さんの出足を心配しましたが、いつも通りたくさんの方が来られ、楽しい一日を過ごしました。  
(参加総数60名)



フォークダンスはいつも賑やか

### 健康講話・テーマ 介護保険サービスとは (済生会下関総合病院・看護師長・齋藤由美)

介護保険の仕組みや利用の仕方など、複雑で理解しがたい制度を、噛み砕くように教えて頂きました。介護保険など使わずに済むのが一番ですが、自分自身のため、家族のために、その使い方をしておくことも大切です。

介護が必要になったらまず何をすればいいか、要支援・要介護に認定されたらどうするか...等順を追ってお話頂きました。

今回の筋トレは、小笠原先生の代理で来られた若い藤村先生と一緒に、元気よく飛び跳ねました。



バランスをとりながらウォーキング



### 人生講話・・・「ちょっといいお話」

市大生による「おじいさんの思い出話」や、会員の皆さんの、若い頃の失敗談・心温まるお話などで会場はとても盛り上がりました。



その他・・・みんなで大きな声を出してなつかしい唱歌を歌ったり、手話ソング(小さな世界)を覚えました。

目を閉じてぴょんぴょん・・・

## ..... 次回 6月サロンのご案内 .....

とき ... 6月 7日(土) 10時~14時

ところ ... 下関市立大学体育館(上履き持参)

★ 要予約...弁当実費(1,000円)

★ 連絡先...TEL/FAX 083-253-4892

ホームイ代表 田中隆子

### 当日のメニュー

★ リズム体操      ★ 健康講話

★ 筋力トレーニング

★ 昼食

★ 合奏

★ 歌唱