



# 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)

## …………… 2008年7月5日 サロンレポート ……………

平年より10日以上も早い梅雨明けだそうです。夏本番です。今月のサロンは、5人の学生さんが参加。さらに初参加の方もたくさん。とても楽しい一日でした。(参加総数65名)



### フォークダンス

長い間の課題だった  
パートナーチェンジ。  
今日はすんなり出来ました。



### 健康講話(齋藤由美) テーマ…訪問介護(ヘルパー)について

- \* どんな資格の人が来てくれるの?
- \* ヘルパーの援助は、どんな人が受けられるの?
- \* 訪問介護では何をしてくれるの?
- \* どんな機関が訪問介護をしてくれるの?
- \* どうすれば訪問介護を受けられるの?
- \* 料金はいくらかかるの?

分かり易くお話しして頂きました。



### 脳トレゲーム・指遊び

「この指遊び、昔やったことがあるよ」と言う方も…  
みなさんとても上手に  
出来ました。



シーツ玉入れ・じゃんけん  
ゲーム・手話ソングなど、  
盛りだくさんの内容で楽  
しみました。



栄養バランスを考えた  
おいしいお弁当です。

## …………… 次回 8月サロンのご案内 ……………

とき … 8月2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  
ホーモイ代表 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
  - ★ 大正琴コンサート  
立修館高等専修学校・大正琴部