



# 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8月2日 サロン・レポート .....

連日の真夏日に、草花や樹木もぐったりしているように見えます。夏ばてや熱中症などに罹らぬよう、体調管理に気をつけましょう！(参加総数・60名)



## 筋力トレーニング

片足で2分間、立ってられるかな...?  
ほとんどの方がクリアしました。すごい!



## 健康講話...訪問入浴介護について

寝たきりなどで要介護度の比較的高い方で、自宅では入浴が困難な家庭に浴槽を持ち込んで、入浴介助をするサービスです。看護師1名と介護職員2名がチームになって、訪問入浴専用車で家庭に訪問してくれます。利用内容によって料金に違いがありますが、とても便利なサービスの一つだと思います。



## 大正琴演奏会...立修館高等専修学校大正琴部出演

「千の風になって」「涙そうそう」「お祭りマンボ」「青い山脈」他多数の曲に聴き入りました。  
また、曲に合わせて大きな声で、懐かしい曲を歌いました。



..... **次回 9月サロンのご案内** .....

とき ... 9月6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/FAX083-253-4892

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 ★ うめこぶ茶出演

★ 歌、手話ソング等