



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11月 8日 サロンレポート

秋も深まり、朝夕の気温の差が木々の葉を色づかせる頃となりました。各地では、大学祭・文化祭等が開かれ賑わっています。今回のサロンはそんな影響を受けたのか、いつもより少し参加者が少なかったようです。(参加総数 50名)



いつも元気にリズム運動

☆健康講話(第30回)—— 講師・齋藤由美☆

・・・デイサービスとデイケアについて・・・

介護保険での通所サービスにはこの2種類があります。いずれも自宅からの送迎をしてくれます。施設で、機能訓練や脳トレ・健康管理・入浴サービス・食事などをしながら一日を過ごします。利用料金は、施設の規模・独自のサービスなどにより幾分かの違いがあるそうです。

..... 体力測定(握力・バランス・瞬発力等)をしました。



これまでの成果、出たかしら・・・？

★午後は会場をA棟に移動して、静かにお勉強。
漢字遊びを楽しみました。★



..... 次回 12月サロンのご案内

と き ... 12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

(今回のお申し込みは、12月3日までをお願いします)

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

★ 歌と演奏・パオクラブ

★ プレゼント交換(各自持ち寄り)