



介護予防のためのサロン

高齢社会をよくなる下関女性の会(ホーモイ)

..... 2008年12月 6日 サロンレポート

今季 2 度目の寒波襲来。サロン当日は、一日中小雪が舞い吹雪くとても寒い一日となりましたが、参加者の皆さんはいつも通り元気いっぱいのリズム体操・筋トレ運動。そして午後は、クリスマス間近ということで歌と演奏を聴いたり、プレゼント交換を楽しんだりしました。(参加総数 65 名)



小笠原先生のご指導で、
曲に合わせて、鼻をつまんだり
耳をつかんだり...



今回の健康講話は、「知って得する冬の過ごし方」というテーマで、インフルエンザ対策と冬に多い入浴時の事故予防についてお聞きしました。

講師は、いつもの齋藤看護師長と、二人の保健師さん。講話の後で参加者の方からの質問が飛び交い、丁寧に答えていただきました。



午後は、「パオクラブ」という音楽グループの歌と演奏を楽しみました。聴きなれた童謡や流行歌など手話を交えて歌い演奏され、音大卒の皆さんの素晴らしい歌声と演奏に感動しました。

..... 次回 2月サロンのご案内

と き ... 2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/FAX083-253-4892
ホーモイ代表 田中隆子
(1月はお正月のため、サロンはお休みです)

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
★ 脳トレゲーム
★ みんなで合唱