



介護予防のためのサロン

☆主催・高齢社会をよくする下関女性の会（ホーモイ） 代表 田中隆子

..... 2011年3月5日 サロンレポート

久しぶりの暖かい春の陽に皆のこころが浮き立っていたのでしょうか？リズムよく体を動かし大きな声で歌い、一日中賑やかな笑い声が溢れていました。とは言えまだまだ寒暖の差があるこの季節、体調管理に気を配り健やかに過ごしましょう。（参加総数 66名）

健康講話

〜〜花粉症と上手に付き合おう！〜〜

済生会下関総合病院 保健師 吉村美奈さんのお話

気温が10度以上になり晴天で空気が乾燥している日は花粉が多く飛びます。花粉症の症状は目やのどのかゆみ、くしゃみ、鼻水鼻づまり等つらいものです。外出時は衣服の素材を工夫し、帰宅時、家の中に花粉を持ち込まないよう注意しましょう。在宅時も窓の開閉や掃除などに気をつけ花粉症と上手に付き合しましょう。サプリメントなどに頼らずバランスのとれた食生活も大切です。



盛りだくさんだった午後のメニュー（脳トレゲーム）

白熱したゲームでした！
シート玉入れ



にこやかに歌いながら
二種類の太鼓の合奏



ビンゴゲーム



キーボードの伴奏で歌いました



クールダウンのストレッチ

..... 次回サロンのご案内

と き・・・2011年4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・・・参加費1000円（弁当代含む）

★申し込み・・・Tel/Fax 083-252-1042

サロン担当 土井恒子

当日メニュー

★リズム体操 ★健康講話

★筋力トレーニング

★昼食

★フラワーアレンジメント