



# 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5月7日 サロンレポート .....

一年で一番過ごしやすい季節となり、身も心も浮き立つような日々です。サロンには毎回新しい参加者があり、今回は過去最多の人数で大賑わいでした。午後からのコール・セシリアの皆さんの美しい歌声はさわやかな5月にぴったりで、しばし癒しの時間となりました。(参加総数 76名)



## 健康講話 ～～白内障について～～

済生会下関総合病院 保健師 山口さんのお話

加齢により起こる白内障と老眼は、目のかすみ、小さな文字が読みにくい等同じような症状ですが、白内障の場合は眼鏡では改善されません。ある程度進行したら手術が有効です。おかしいな・・・?と思ったら眼科に受診しましょう。



うまくなったフォークダンス



鍵村先生のご指導



ランチタイム

同じお弁当をいただきながら  
おしゃべりがはずみます



コール・セシリアの皆さんによるアカペラコーラス

♪ 透きとおった歌声に魅せられて・・・・・・♪



皆さんとの合唱も楽しめました

## ..... 次回サロンのご案内 .....

と き・・・2011年6月4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 083-231-2194

サロン担当 延谷鐵子

### 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

★脳トレゲーム