



# 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6月4日 サロンレポート .....

衣替えの6月、皆さんのよそおいも軽やかに活動的になりました。アクティブなメニューにも和気あいあい楽しんでおられる様子が、賑やかなサロンとなりました。これから蒸し暑い雨の季節になりますが体調を整え、すこやかに過ごしたいものです。(参加総数 63名)

## 健康講話 ～知ってほしいこと・伝えて欲しいこと～

済生会下関総合病院 歯科衛生士 山下美樹さんのお話

全身の健康を左右する“歯の手入れ”について、毎日の生活の中で気をつけたい歯磨き、うがい、入れ歯の手入れなど、丁寧な講話でした。

歯磨き・・・歯ぐきとの境を、磨き粉はつけずに  
うがい・・・意識して口内を部分別にうがいする  
入れ歯・・・顔の筋肉や内臓のためにも奥歯は大事

※元気なうちから適切な歯磨き習慣をつけましょう。



歯ブラシの硬さもいろいろ



子供にかえって  
あやとりあそび



お久しぶり！  
小笠原先生

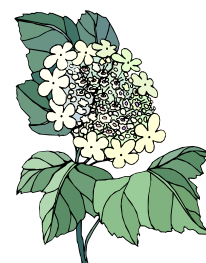


リズムあそび  
歌にあわせて手と頭を活性化

## 豆はさみ競争

5チームに分かれ

あずきとひよこ豆を  
箸ではさんで空の器に  
移します。



..... 次回サロンのご案内 .....

と き・・・2011年7月2日(土) 10:00～14:00

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

<http://www.yg-life.net/homoj/>

## 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

★講演会：「被災地における高齢者の

「体力維持」