



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

ホーモイ URL・・・ <http://www.yg-life.net/homoj/>

..... 2011年7月2日 サロンレポート



梅雨も明けないうちから暑い日が続き、昨年の猛暑を思うと恐ろしくなります。しかしサロンに集う皆さんは元気いっぱい！！一日中笑顔が溢れていました。午後からの講演「東北ボランティア報告」は実体験からの強いメッセージを受け「誰かのために」今なすべきことを考えさせられました。（参加総数 71名）

午前のメニュー



中国からの留学生が
お手伝いとして参加

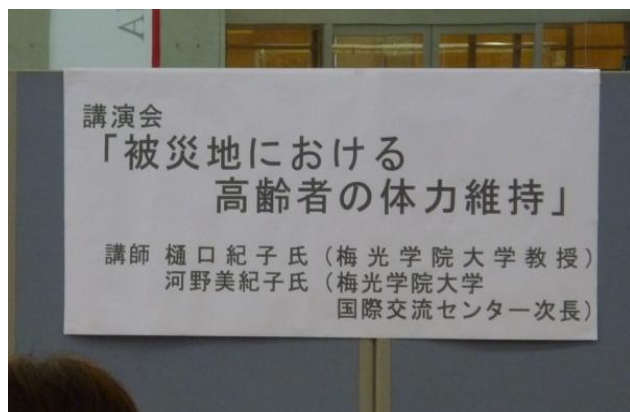
- * リズム体操・・・・・・グループに分かれての歌合戦で盛り上がる。
フォークダンスは「オクラホマミキサー」
- * 健康講話・・・・・・「足と足の爪は、体を支える土台です。」
日頃から自分の足に目を向けてみましょう！
異常があれば早めの受診をお勧めします。
- * 筋力トレーニング・・・・・自宅で出来る簡単なストレッチを習いました。
短時間でも3週間続けると効果が現れます。

午後のメニュー

* 講演会 「被災地における高齢者の体力維持」

～東北ボランティア報告～

講師・・・・樋口紀子氏、河野美紀子氏



スクリーンで見る
被災地の惨状には
胸が傷みました。



被災による心身の疲労や急激な生活環境の変化によりおこる
認知症の悪化やせん妄（一過性の脳障害）の予防

- * 声かけや会話を多くする。
- * 本人の不安や気がかりをよく聞く。
- * おだやかな態度で接するようにする。
- * 規則正しい生活を送れるようにする。
- * 昼間は日光にあたり、散歩や軽い体操などを行って
睡眠のリズムを整えるようにする。



次回のボランティアの
計画について熱く語る
河野氏

次回サロンのご案内

と き・・・・2011年8月6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

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
- ★大正琴