



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8月6日(土) サロンレポート

8月6日は広島原爆記念の日。今年ほどこの日を身近なこととして恐怖を覚えたことはないのではないのでしょうか？私達一人ひとりが他人事と思わずにしっかり考えていきたいものです。サロンにはいつもと変わらぬお元気な皆さんが集いました。午後からの大正琴の演奏は、明るく若々しく清々しく、皆の気持ちが和むひとときでした。(参加総数 70名)

健康講話

～～涙ってどんなはたらきがあるの？～～

済生会下関総合病院 青戸さんのお話

★まず、青戸さんが東京の学会出席の際の感想をひとこと。まもなく100歳を迎える日野原氏の言動の素晴らしさを披露され若さの秘訣は「新しいことを始めること」だそうです。見習っていつまでも心身とも元気に歳を重ねたいものです。

★“涙”の生理的働きと感情的働きについて

生理的には瞼を円滑に動かす潤滑剤や細菌からの防御壁等の役割
感情的な涙はストレス性物質が排除されるため、泣きたい時はガマンせず、思いっきり泣いて「気分爽快」になりましょう。



独特の演奏ポーズ

大正琴

アンサンブル・あかね会

小学校唱歌から歌謡曲、ジャズまでレパートリーの広いこと！！そして彼ら自身が演奏を楽しんでいる姿が魅力的でした。音楽の持つ“力”を感じました。



聞き覚えのあるメロディーに
胸を熱くして聞き入る

..... 次回サロンのご案内

と き・・・2011年9月3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

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

★蓄音機で聴くなつかしのメロディー