



# 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/>

..... 2012年4月7日 サロンレポート .....



旅立ちの季節に咲き誇る「さくら、さくら」。日本の春の代名詞です。体育館の窓越しに、淡い光をうけた満開の桜に癒されながら、新年度のサロンがスタートしました。一人ひとりが心身とも健やかに歳を重ねていられるよう、筋力・脳力の活性化に心をくばり、楽しく、有意義なサロンにしていきたいと思います。(参加総数 64名)

## 健康講話 ～～元気ですか？気分が落ち込み、つらいときは・・・～～

済生会下関総合病院健康管理科 吉村美奈さんのお話

4月は人の移動が多くなり新しい環境や人間関係でストレスが生じ心の病気を発症しやすい時期と言われています。が、うつ病の発症には脳内の神経の変調が関与しており、怠けていたり心が弱いから発症するものではありません。休養とクスリで治る病気です。専門の診療科を受診し正しい診断を受けることが大切です。こころの相談窓口などを利用するのも一法です。



## ☆皆勤賞授与式☆

一年間休まず参加された方達6名が表彰されました。



色々なストレッチを教えて頂きました。今回で卒業お世話になりました。お元気で！

## おいがみ教室

講師 福田さん



「どうやるの？」  
「ここをこうして・・・」  
皆でワイワイ楽しみました。



## ..... 次回サロンのご案内 .....

とき・・・2012年5月12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

★レクリエーション・・・脳トレ