



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/homoi/>

..... 2012 年7月7日 サロンレポート

♪ささのはさ～らさら～♪♪♪ 今日は七夕。願い事を短冊にこめて天の川に祈るとは、なんと美しくロマンチックな風習でしょう！ 古来からの季節の行事はいつまでも大切に伝えていきたいものです。

幸い雨も止み、初めての方数名を含め大勢の参加がありました。（参加総数 70 名）



健康講話 ～大腸ポリープについて～



済生会下関総合病院 在宅ケア科看護師 橋本道子さん

ポリープとは粘膜の表面に出来るイボのようなものです。自覚症状がほとんどないまま癌化することがあるので、定期的に内視鏡検査を受け、ポリープのうちに切除することが大腸がんを予防する上で最も効果的なことです。食物繊維を摂り、軽い運動を続け、飲酒や赤身肉の取りすぎに注意する事は日頃より気をつけましょう。

AM～ 筋トレ



PM～ むかしなつかしおてだま会

代表の中村信子さん指導



お手玉で前頭前野を活性化



「カエルのうた」 たのしく輪唱

コーラス



お手玉の感触、数珠玉の音
お手玉を手にとると皆さん
自然に手が動きだします

肩にのせたり、頭にのせたり、
「あんたがたどこさ」の「さ」
で隣にまわし、最後にたくさん
手元に残り 大笑い・・・



次回サロンのご案内

と き・・・2012 年 8 月 4 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 1 0 0 0 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