



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8月4日 サロンレポート

オリンピックの応援で寝不足気味なところに、身体にこたえるような暑さが続く毎日です。五輪での若人達は、あの舞台でのほんの一瞬の活躍を夢みて、どれだけの自己管理と努力をしてきたのでしょうか？ 勝敗に関係なく感動するのはその過程が見えてくるからかも知れません。私達も体調管理に気を配り元気に厳しい夏を乗り切りましょう。(参加総数 53名)

☆ 健康講話 ☆ ～～夏バテしらずで猛暑を乗り越えよう！！～～

済生会下関総合病院 健康管理科 西村美奈さんのお話

夏バテの原因

- ・体内の水分とミネラル不足
- ・消化機能の低下、栄養不足
- ・暑さと冷房による冷えからの自律神経の失調(気温の変化に体が追いつかなくなる)



予防と対策

- ・こまめな水分補給(温かいお茶や砂糖控えめのスポーツ飲料)
- ・タンパク質、ビタミン、ミネラルを多く含むバランスの良い食事
- ・十分な睡眠のため冷房を上手く使う

岩谷 崇氏による フルーツ 演奏会

午後からのレクリエーションでは全員で楽しいコーラスと岩谷 崇氏のフルーツ演奏で、しばし暑さを忘れて穏やかな時を過ごしました。きっと音楽好きの方が多いのでしょう。若々しい歌声から分かります。岩谷さんのさわやかなトークになごみ、澄んだフルーツの調べは皆の心に沁み入りました。



..... 次回サロンのご案内

と き・・・2012年9月1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