



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10月13日 サロンレポート

秋晴れの心地よい日が続いています。散歩道のわきのコスモスが風に揺れ、のどかな風景です。今日のレクリエーションでは、芸術の秋にふさわしく観世流能楽師の宮本さん、田中さんがお越し下さり、世界無形文化財である能楽の歴史や亀山能についてお話をうかがいました。お手本の謡や仕舞にも皆さんの関心が集まりました。(参加総数 68名)

健康講話

～～膀胱炎の症状と予防について～～

済生会下関総合病院 泌尿器科看護師 白木岐英さんのお話



膀胱炎の症状

- ・頻尿(1日10回以上)
- ・残尿感
- ・排尿痛

尿の症状

- ・白く濁る
- ・尿に血が混じる

予防

- ・膀胱に菌を入れない
- ・膀胱で菌を増やさない
- ・免疫力を低下させない
- ・{ バランスのとれた栄養と睡眠
疲れをためぬよう休息をとる
グランベリーもおすすめ



能 楽



能とは、謡・囃子・舞囃子・仕舞とはなどの解説や貴重な能面の数々を見せていただいた後、結婚式で有名な謡、“高砂”の謡い方の練習をしました。宮本さんの朗々たる深い声に、日頃の鍛練を感じました。



福井先生が工夫をこらした「フォークダンス」



「笑いヨガ」も取り入れ楽しく筋力トレーニング。自称ミヤネ屋、佐藤先生！活舌のよい話術でみんなの笑顔があふれます。

..... 次回サロンのご案内

と き・・・2012年11月10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：指編み