



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12月1日 サロンレポート

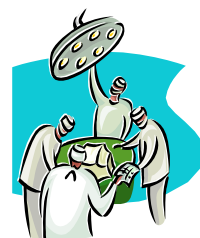
長期の天気予報によると、この冬は厳しい寒さになるとか。既に初雪の便りもチラホラ聞こえからだも縮こまってしまいそうな今日この頃ですが、サロンにはいつも元気な皆さんが集います。いくつになってもうれしいクリスマス会。恒例となった市大生の吹奏楽演奏とクリスマス交換を楽しみ、和気あいあいと一年を締めくくりました。（参加総数 74 名）

健康講話

～～腹腔鏡手術とは？～～

済生会下関総合病院手術室看護師 西嶋和弘さん

腹腔鏡手術の**メリット**は手術の傷が小さく痛みや術後癒着が軽減され、入院期間が短く早期の社会復帰が可能です。反面**デメリット**として手術時間が長く、開腹手術にはない腹壁血管損傷等の合併症や、予想外の出血、癒着がある場合もあります。また熟練を要す手術操作の為、施設により対応可能な疾患が制限されます。



Merry Christmas



☆ 毎年恒例になったクリスマス会 ☆
吹奏楽演奏に合わせて歌い、学生さんや看護師さんも加わり、皆で円陣を作りプレゼント交換。そして披露。「プレゼントは一人一つよ！」
「お菓子がいっぱい。また太っちゃうー！」
「タペストリーでした。お正月に飾ります」などなど子供のような笑顔とともにアツと言う間の時間でした。



お弁当はケーキつき



市立大学吹奏楽部の演奏を楽しむ

..... 次回サロンのご案内

と き・・・2013 年 1 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 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

★レクレーション：かるた他

お正月あそび