



# 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/>

..... 2013年1月12日 サロンレポート .....

明けましておめでとうございます。今回は「新春ゲーム大会」と銘打ち、昔懐かしい福笑いやかるたすごろくなど、童心にかえって遊びました。今年も元気ハツラツ、笑顔いっぱいのサロンになるよう皆で頑張りましょう！！  
(参加総数 60名)

## 健康講話

～～高血圧を予防して元気に過ごそう！！～～

済生会下関総合病院 健康管理科 吉村美奈さん

高血圧が要因で進む動脈硬化は心筋梗塞や脳梗塞、動脈瘤、腎臓の病気など様々な病気を発症します。まずは自分の血圧を知り、バランスのとれた食事と適度な運動で高血圧を予防しましょう。家庭で出来る正しい血圧の測り方や予防になる食品などを教えていただきました。上の血圧 140、下の血圧 90 以上が続くようでしたら医療機関での受診が必要です。



リズム体操・・・♪オクラホマミキサー♪



「今日はバッチリ！」  
と福井先生から  
ほめられました。

筋力トレーニング・・・腹筋・背筋の  
鍛えかた



「少しずつでも  
毎日続けることが  
大切！」

コーラス・・・冬景色、ここに幸あり、ほか



昼食後の  
ホッとする  
ひととき

## 新春ゲーム大会



「あら、まあ！（笑）」



“すごろく”



山口県オリジナル  
かるた



“坊主めくり”



勝ち抜きジャンケンで  
賞品を GET!

..... 次回サロンのご案内 .....

と き・・・2013年2月2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：コール・セシリア