



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3月2日 サロンレポート



弥生三月、お雛祭りとともにようやく春めいてきました。寒の戻りはあるものの陽射しは日に日にやわらかく、明るくなっています。身も心も軽く、活動的になることでしょう。サロンに集い、脳トレ・筋トレに励んで健やかな毎日を送りましょう。（参加総数 59 名）

健康講話

~~グリーフについて~~

済生会下関総合病院 歯科衛生士 山下美樹さん

あまり耳にしたことのない言葉「グリーフ」とは、その人にとって大切な人やものを失うこと（死別以外も）による深い悲しみや喪失感で、誰にも起こりうることです。その悲しみから立ち直れるようそばにいて支援するのが「グリーフケア」です。山下さんは数年前から子供をなくした親と家族を支える「星の会」で活動されています。一方的に励ますのではなく、相手に寄り添う姿勢が大切だそうです。まもなく東日本大震災から2年になります。悲しみを抱える沢山の人々がいることを忘れずにいましょう。



永年、当サロンでお世話になった済生会病院ケア科の看護師長、青戸まり子さんが本日で担当が終了となりました。「本当に有難うございました。」 来月より首藤さんにバトンタッチです。



リズム体操、福井先生のピンチヒッター
三好さんと野村さん大奮闘！！

“正しいダイエット” by 佐藤先生



パワーポイントを使い
ダイエットには
「ニコニコペース」の
トレーニングが最適との
講義がありました。
「気になるテーマ」に
皆さん熱心に聞き入って
いました。



ワイワイ
ガヤガヤの
フォークダンス



おみやげの
ひなあられ

..... 次回サロンのご案内

と き・・・2013年4月6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

★レクリエーション：手話ソング
フラワーアレンジメント