

2013年6月1日
サロンレポート

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/>

下関市の梅雨入りは5月27日、平年より9日早く、衣替えには肌寒い空模様でした。この夏は高温多湿だとか…。負けずに元気に過ごしましょう。(参加総数 60名)

健康講話 ～緩和ケアについて～

日本人の3人に1人はガンで亡くなっています。緩和ケアで、医療用麻薬(モルヒネ等)の使用を恐れず、中毒や短命といった心配はないので、安心してケアを受けてください。

(済生会下関総合病院
緩和ケア認定看護師 柴田敏子さん)



痛みをやわらげるモルヒネ
と同じ効果あり！！

- 笑い
- ウォーキング
- 唱歌

「内因性モルヒネ」となる
(安らぎを与えるホルモン「セロトニン」)の分泌を促す

～佐藤昌久先生～

筋力トレーニング



アンサンブル アボ

サロンに生演奏を運んでくださった坂田哲夫先生の追悼演奏会でした。終曲に、坂田先生が好まれたという「ピアノ五重奏曲“ます”」を聴かせていただきました。



..... これからのサロンのご案内

ところ・・・ 下関市立大学体育館(上履き持参)
じかん・・・ 10:00～14:00
要予約・・・ 参加費1,000円(弁当代含む)

★申し込み・・・ Tel/Fax 083-231-2194
サロン担当 延谷鐵子

午前のメニュー

- ★リズム体操
- ★健康講話
- ★筋力トレーニング

午後のレクリエーション

- ★7月6日(土):脳トレ
- ★8月3日(土):フラダンス(予定)

