

2013年9月7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/homoj/>



今夏は41℃を越える酷暑に加え、死者を出すほどの局地的豪雨など異常気象に見舞われましたが、ようやく秋の気配が漂ってきました。(参加総数48名)

健康講話

～アレルギーってなあに？～

済生会下関総合病院 看護師 富永千歌子さん

人間の体には、外から異物が入ると、異物を排除して体を守ろうとする免疫機能があり、この機能が過剰に働くと、蕁麻疹や咳など体に不都合な様々な症状を引き起こします。これがアレルギーです。

予防・対策として、原因が解ったら、原因となり得る物に近づかない・食べない。アレルギーは怖い病気では無くなってきています。治療方法はどんどん新しくなっています。医療機関やアレルギー専門医に相談して早い段階での治療をしてゆきましょう。



生麦・生米・生卵

大笑い！心も体も元気いっぱい
笑いに言葉はいりません。



今月の会場はB棟の教室です。

チョッピリ学生気分(^ ^)



パーに勝つのは？

チョコキ！

頭をフル回転させながらじゃんけんゲーム。
勝ったり負けたり



笑い・脳力トレーニングは認知症予防に効果的！

..... これからのサロンのご案内

場 所・・・ 下関市立大学体育館 (上履き持参)

時 間・・・ 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

午後のレクレーション

★10月5日(土): みんなで歌いましょう

★11月2日(土): 年賀状を書こう

