

2013年10月5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/>



コスモスが風に揺れ、朝夕はしのぎやすくなってまいりました。今回のサロンに新しく参加された方が10人もいらっしゃいました。とてもうれしいことです。
(参加総数 44名)

健康講和

「関節リウマチとは…」

からだには、細菌などから自分自身をまもる「免疫」というしくみがあります。関節リウマチでは、免疫のしくみが関節など、自分自身のからだを攻撃してしまい、関節の痛みや腫れを引き起こします。原因ははっきりとわかっていません。もともとの体質と、何らかのきっかけが重なって免疫の異常が起きるものと考えられています。治療法には薬物療法・手術療法・リハビリテーションなどがあります。適切な治療で症状を改善することができます。そのためにも、早めの受診が大切です。



済生会下関総合病院 看護師 岡村真理さん



片足上げて！
頭からの指令が足まで上手く
伝わったら 上手にできます

ジャンケンで 勝ったら
たたき、負けたら よける



反射神経ゲーム



歌唱指導 若狭彰さん
伴奏 長廣めい子さん



歌声喫茶に行った気分、みんなで大合唱(^o^)
大きな声で歌うのはストレス発散になります



フォークダンス 私のお相手は？



最後はバッチリきまりました

…………… 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

午後のレクリエーション

★11月2日(土): 年賀状を書こう
★12月7日(土): クリスマス会
吹奏楽 (市立大学生)

