

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/>



秋色いよいよ深く、夜長の頃となりました。朝晩と日中では気温の差があります。
体調には十分気をつけましょう。 (参加総数 56名)

健康講話

～心不全と予防について～

済生会下関総合病院 看護師 山口健二さん



- ①「心不全」とは？⇒ 心臓の筋肉が障害されることによって、心臓のポンプ機能が低下し、体に必要な血液を送ることが出来ない状態です。
- ②「心不全」の原因は？⇒ 様々な心臓病や血管の病気の終末像が心不全です。よって原因疾患は非常に多くあります。
- ③「心不全」を予防するには⇒ 生活習慣の改善が一番です。
禁煙（家族を含め）・適度な運動・バランスのとれた食事・減塩・確実な内服・定期受診・ストレスを避ける

筋トレのあとはみんなで肩たたき。お疲れさま



森のくまさん・もみじ・旅愁を合唱



年賀状だけでなく、他にもたくさん教えていただき、ありがとうございました。とても楽しい時間が持てました。

黙々と書く？描く？上手にできた!! かな (..?)

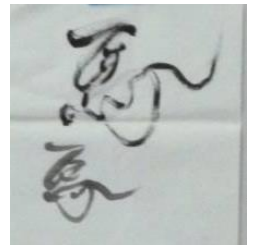


《年賀状を書こう》

☆石田数幸さん指導



きちんと書こうとしないで
楽しく気持ちを込めて!



..... 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

★12月 7日（土）：クリスマス会
吹奏楽（市立大学生）
★ 1月11日（土）：カルタ大会（介護カルタ）

