

介護予防のためのサロン

2015年7月4日
サロンレポート

☆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/>



外はどんよりしたお天気でしたが、会場内は音楽と笑い声で活気にみちていました。午後は手と頭と、口も使って「平和のおりづる」を折り、千羽鶴への協力に。サロンの皆さんのおかげで、たくさん出来上がりました。（参加総数 65 名）

健康講話

～がん検診の流れと種類～

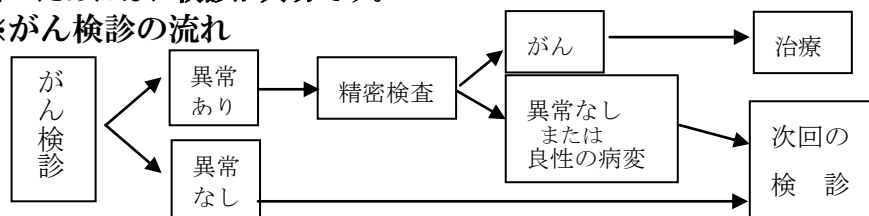
済生会下関総合病院

がん化学療法看護認定看護師 清水倫子さん

※大切なあなたを守るために…

日本では、がんが死因の第1位です。しかし、がんは、早期に発見することで、治療が可能となります。がん検診の目的は、がんを早期発見し、適切な治療を行うことでがんによる死亡を減少させることです。そのためには、検診が大切です。

※がん検診の流れ



※がん検診の種類

肺がん（40歳以上・年1回）
胃がん（40歳以上・年1回）
大腸がん（40歳以上・年1回）
子宮がん（20歳以上・2年に1回）
乳がん（20歳以上・2年に1回）

▼リズム体操：フォークダンスは、バッチリ！

きまりました。皆さん、笑顔。



▼筋力トレーニング：スロージョギング

前の人は目をつむり、後ろの人が運転手です。



▼午後からのレクリエーションは脳トレです。まずは「指遊び」。1, 2, 3、・・・口ほど指が動きません。その後、折鶴で頭も手もフル回転。「平和活動」への参加も出来ました。



早速「コープやまぐち」に届けました

・・・・・・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 1,200円（弁当代含）

★申し込み・・・ Tel/Fax 083-253-4892
サロン担当 田中隆子

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

★8月1日（土）：脳トレ
★9月5日（土）：パステル画

