

介護予防のためのサロン

2016年1月9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/homoj/>



明けて
おめで
と
う
ござ
い
ま
す

5月からボランティアとして関わってくれた梅大生が集大成として発表してくれました。皆さんサロン参加者の影響を受けて勉強になったそうです。

また、春から梅光学院大学体育館で「介護予防のサロン」を開設するために、担当の先生や学生の見学もあり、とても嬉しく思いました。広がることを願っています。

今年もよろしくお願い致します。

(参加総数60名)



済生会下関総合病院
緩和ケア認定看護師
柴田敏子さん

健康講話

～知っておきたいがん予防～

5つの健康習慣を
実践することで
がんになるリスクが
低くなります

活発な身体活動に
より、がんになるリ
スクは低下します

禁煙する

⇔ 他人のタバコの煙を避ける

食生活
を見直す

減塩する
⇔ 野菜と果物をとる
熱い飲み物や食べ物は
冷ましてから

身体を
動かす

適正体重を
維持する

⇔ 太りすぎやせすぎに注意する



▲梅大生による発表

- ・大学での授業内容や、校外活動について
- ・楽しい絵本の読み聞かせ・パネルシアター
- ・ゲーム、手品

とても楽しい時間でした。ありがとうございました。

フードドライブ、ご協力
ありがとうございました

⇒



▲リズム体操 (フォークダンス)



▲筋力トレーニング (笑いヨガ)

.....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 (弁当代含む)

★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

★ 2月6日 (土): おひなさま作り

★ 3月5日 (土): アンサンブル・アボ

