

介護予防のためのサロン

2016年6月4日
サロンレポート

☆主催・高齢社会をよくなる下関女性の会(ホーモイ) 代表 田中隆子
ホーモイURL・・・ <http://www.yg-life.net/homoj/>



梅雨入りが待たれる今日。晴天の下、三々五々参加者が集まりました。
元気になられた福井さんのリズム体操から始まり、指導者の存在の大きさを感じました。
午後は、認知症予防のためのゲーム(スリーA方式)でした。今回は長府地区地域包括支援センター長の小林みどりさんのリードがあり、達成感ありの楽しさを味わうことが出来ました。
(参加総数55名)

健康講話

～夏が来る前に紫外線について知ろう～

済生会下関総合病院 皮膚・排泄ケア認定看護師 池田千尋さん



※紫外線は春から夏ピーク、9月以降減少も年中降り注ぐ
午前10時から午後2時までが要注意

※紫外線の照射によって

- ・DNAに障害が生じる
- ・皮膚腫瘍の発生の初期段階に関与する
- ・経皮水分喪失量が一過性に亢進する(乾燥)

※予防

- ・日傘、つばの広い帽子
- ・肌の露出を少なく、日焼け止めを使う

紫外線量は緯度が
低い地域ほど高い



オゾン層が破壊され
短い波長の紫外線
量が増加している



▼脳トレ(スリーA)



▼リズム体操 十五夜さんのもちつき



▼音楽に合わせて軽快に



風船バレー ▲

太鼓の
▲合奏

リズムゲーム ▲
茶々壺
茶つぼ～



・・・・・・・・・・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 ★弁当

午後のレクリエーション

★7月2日(土): 七夕をつくろう
★8月6日(土): 脳トレ



