

介護予防のためのサロン

2016年11月5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/>



街路樹の紅葉が始まり、街をカラフルに彩ってくれるこの頃です。
リズム体操の指導者、福井さんの代役として、スタッフが頑張りました。新しい参加者の方々(久しぶりに男性も)たくさんのメニューを楽しんでいただけたようです。
(参加総数50名)

健康講話 ～知っておきたいがん予防(がんになるリスクを減らすために)～ 済生会下関総合病院 緩和ケア認定看護師 柴田敏子さん

- <禁煙する> 他人のたばこの煙を避けることが大切
- <節酒する> 飲まない人、飲めない人は無理に飲まないようにしましょう
- <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> 活発な身体活動によりがんになるリスクは低下
- <適正体重を維持する> 太りすぎ、やせすぎに注意する

いま、がん検診が必要です！
がんを早期発見できれば、適切な治療が受けられます。
大切な人、自分のためにも必ず受けてください。



▼リズム体操(フォークダンス)



▼筋力トレーニング(佐藤先生:笑いヨガ「ナマステ」)



▲ミニミニ運動会
(豆はこびゲーム)

▲脳トレ (リズム打ち)



参加者の方の
三味線と民謡

・・・・・・・・・・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)

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

★12月 3日(土)：クリスマスコンサート
★ 1月14日(土)：かるた他

※申し込み:Tel/Fax 083-253-4892
サロン担当 田中隆子



