

# 介護予防のためのサロン

2017年2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/homoj/>



久しぶりに市報に掲載された為か？5人の新しい参加者があり、とても楽しいから次回も参加しますと申し込まれました。うれしい事です。レクリエーションは太極拳の先生で中国出身の林旭陽さんが、扇や刀を使った太極拳の型を披露してくださいました。「扇の舞」「刀の舞」と名付けたいほど、すばらしいものでした。（参加総数52名）

## \*健康講話\* ～血液検査データについて～

済生会下関総合病院 救急看護認定看護師 坂本直美



- ※抹消血液一般検査  
白血球、赤血球、血小板など、末梢血液中の血球に関する一般的な検査
- ※血液生化学検査  
血糖、中性脂肪、コレステロールなどを検査
- ※免疫血清検査  
C反応性たんぱく（CRP）  
→炎症や組織障害の有無、程度、  
予後を調べる

《検査データの見方》を習いました。



## ▼リズム体操(フォークダンス)



## ▼筋力トレーニング



## ▼太極拳の型を披露していただきました



林旭陽(リンキョクヨウ)先生

## ▼鬼になった小笠原先生めがけて、鬼は外、福は内



・・・・・・・・・・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

- ★ 3月4日(土)： アンサンブルABO
- ★ 4月1日(土)： フラワーアレンジメント





