

介護予防のためのサロン

2017年8月12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/>



お盆前と連休のせいでしょうか？多い時の四分の一の参加者でした。人数的には淋しいサロンでしたが、少人数だから出来るプログラムとして、皆さんと車座になって日頃の想いをおしゃべりしました。心のストレスがとれたような気がします。

(参加総数24名)

健康講話

～がんを防ぐ12か条について～

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

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1 たばこを吸わない | 7 適度に運動 |
| 2 他人のたばこの煙をできるだけ避ける | 8 適切な体重維持 |
| 3 お酒はほどほどに | 9 ウイルスや細菌の感染予防と治療 |
| 4 バランスのとれた食生活を | 10 定期的ながん検診を |
| 5 塩辛い食品は控えめに | 11 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を |
| 6 野菜や果物は豊富に | 12 正しいがん情報でがんを知ることから |



《リズム体操》今日は会場が広く感じます



《筋力トレーニング》



《車座になって》



・・・・・・・・・・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

午後のレクレーション

★ 9月9日(土)：脳トレ(ミニ運動会)
★ 10月14日(土)：コールセシリア

