

介護予防のためのサロン

2017年9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/>



夜になると虫たちが競って歌いだす今頃です。今日はミニ運動会。綱引きや、うちわに乗せた紙風船運びや、ケンケンパーの後、豆を1粒ずつつまんで別の皿に移して帰るなど。スタッフが考え用意しました。皆さんとても楽しそうで、生き生きしていました。秋の虫たちのように、いくつになっても競うことには力はいりますね。（参加総数38名）

健康講話

～スキンケアについて～

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

- 意義・目的 → 皮膚の生理機能を正常に保つこと
①予防的スキンケア：皮膚の健康を維持・増進させる
②治療的スキンケア：皮膚の健康を取り戻す
- 方法 → 皮膚に影響を与える刺激を取り除いて皮膚を守り
皮膚障害を予防・改善させる環境を整える
- ↓
○洗浄・清潔 ○保湿 ○保護



《リズム体操》 フォークダンス、ばっちりでした。《筋力トレーニング》 今日にはモトヤマ先生にも指導していただきました。



《ミニ運動会》

▼豆つかみ



▲風船、ボール運び

▼シートで綱引き



▲タスキ取りゲーム

・・・・・・・・・・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

（お茶は各自ご持参ください）

午後のレクリエーション

★10月14日（土）：コールセシリア
★11月 4日（土）：万華鏡作り

