

介護予防のためのサロン

2017年12月2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/homoi/>



師走に入り急に寒くなり、今年の山々の紅葉は例年になく色あざやかでした。12月恒例の下関市立大学吹奏楽部のクリスマスコンサートはにぎやかで、皆さんの身体がリズムに合わせて動き、心まで楽しくなりました。でも、プレゼント交換がなかったのが少し物足りなく感じました。来年はしましうね！（参加総数53名）

健康講話

～災害に備えよう～

済生会下関総合病院 糖尿病看護認定看護師 安田直子さん

《災害の心構え7ヶ条》

- 1 自分の家族の身を守る
- 2 正しい情報を確認する
- 3 家族や友人と連絡をとる
- 4 3日間は自力で乗り切る（非常用キットを準備しておきましょう）
- 5 自分の治療方法が言える
- 6 災害生活のセルフケアを心がける
- 7 地域でのコミュニケーションを大切に



お薬手帳を携帯しましょう



《クリスマスコンサート》

イエーイ！（学園天国に合わせて）



《リズム体操》



《筋力トレーニング》



市大生とフォークダンス



・・・・・・・・・・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

★ 1月6日（土）：折り紙

★ 2月3日（土）：スコップ三味線

