

介護予防のためのサロン



..... 2018年8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/homoi/>

何時もの会場（下関市立大学）がオープンキャンパスのため、社会福祉センターで開催されました。イケメンの杉山先生のはじめての脳力・筋力トレーニングは、新鮮でした。午後の思い出のメロディーはとても懐かしく、思い出に浸るひと時でした。

（参加総数38名）

健康講話

～40年間子どもの死因のトップは不慮の事故です！～

済生会下関総合病院 小児救急看護認定看護師 井上美里さん

乳幼児の場合は交通事故よりも家庭内の事故の割合が多いのが特徴です。浴槽転落による溺死・溺水、転倒・転落、誤飲、熱・高温物質との接触など、成長に応じてさまざまです。

※虐待はあなたの周りでも起こりうる
「もしかして」あなたが救う小さな手



今日は、初めての杉山先生です



▲筋力トレーニングの前に軽く頭の体操
若い女性と老婆が見えますか？



▲運動前に脈拍測定



▲本気の腕相撲

《思い出のメロディー》



▲一緒に歌いました

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

★ 9月8日（土）：脳トレ（運動会）

★10月8日（土）：独演会（梅こぶ茶）