

# 介護予防のためのサロン

..... 2018年9月8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/homej/>

大学側の都合で、急にサロン会場が教室に変わり、準備に戸惑いました。新しい参加者も加わり、体操は廊下でしたが、さすが小笠原先生！それなりの楽しいひと時でした。午後の仮想下関観光は、映像を見ながら歌を交えたガイドでした。みなさんから「良かった、続きを又してほしい」とアンコールがありました。（参加総数39名）

## \*健康講話\*

～知っておこうがん予防とがん検診について～

済生会下関総合病院 緩和ケア認定看護師 柴田敏子さん

5つの健康習慣を実践することでがんになるリスクが低くなります。



- ・禁煙する
- ・食生活を見直す
- ・適正体重を維持する
- ・身体を動かす
- ・節酒する



男女ともに、40歳以上は年に1回  
胃がん検診・肺がん検診  
大腸がん検診を受けましょう

久しぶりの小笠原先生です



▼365歩のマーチ、上手にできました



▲最後に体をほぐしてます

《仮想バス観光》 桧垣さん



▲下関駅を出発です



▲赤間神宮です



▲今日は壇ノ浦までのご案内です

## 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)

### 午後のレクレーション

- ★10月13日(土)：独演会(梅こぶ茶)
- ★11月 3日(土)：クリスマスリースを作ろう

