

介護予防のためのサロン

..... 2019年3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/homej/>

今日は2018年度最後のサロンです。皆勤の方が5人もいらっしゃって、小笠原先生から皆勤賞を頂きました。休まず良く参加して下さいました。来年度も楽しいサロンにするための計画を立てています。午後からはISHIN吹奏楽団の昭和の歌謡曲を楽しみました。（参加総数54名）

健康講話

～手術今昔物語～

済生会下関総合病院 手術看護認定看護師 丸岡聖路さん

腹腔鏡手術のメリット

- ①手術中の出血量が少ない
- ②傷口が小さい
- ③術後の疼痛が少なく、感染症のリスクも低い
- ④回復が早い
- ⑤機能の温存性が高い

最近ではロボット支援手術が行われている



▼ドリブル



▼椅子に腰かけるように



▼皆勤賞の皆さん



《ISHIN吹奏楽団》の皆さん



▼鼓の代わりに頬を叩いています



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 083-253-6922
サロン担当:野村ひろみ

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

★4月 6日(土)： 兜を作ろう
★5月12日(土)： 脳トレ