



介護予防のためのサロン

☆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/>

..... 2019年10月5日 サロンレポート

日本中ラグビー熱で盛り上がっている中、今日のサロンでも、小笠原先生がラグビーのポロシャツを身に着け、筋力トレーニングで、ラグビーのパスの仕方を教わり、「ラグビー」一色のような様子でした。午後のコーラスでは、同年輩の方々の澄んだ歌声に聞き入りました。
(参加総数63名)

健康講話

～おなかの調子を整えよう～

済生会下関総合病院

看護師 岡崎 美幸さん

※食生活を見直そう

- ・食事のリズムを整える
- ・朝、昼、晩3食しっかり取る
- ・食物繊維（腸の蠕動運動を高める）や水分（不足すると便が硬くなる）を十分にとる
- ・腸内環境を整える食品（乳酸菌を含むヨーグルトや納豆などの発酵食品）を積極的にとる



▼筋力トレーニング(ボールを使って)



▼コーラスセッションの皆さん



▲参加者の方も一緒に歌っています

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

★ 11月2日(土) : 脳トレ