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12月7日　サロンレポート　・・・・・・・・

今年最後のサロンは盛りだくさんのプログラムでした。リズム体操はクリスマスソングでフォークダンスをし、健康講話は冬の乾燥に合わせたスキンケアのとても役立つ話でした。午後からは恒例のクリスマスコンサートに、プレゼント交換で皆さん楽しまれ「良いお年をお迎えください。」と挨拶をし解散しました。（参加総数５６名）

健康講話

～スキンケアについて～

済生会下関総合病院　　皮膚・排泄ケア認定看護師　池田　千尋さん

※洗浄・清潔
①水(お湯)で皮膚の汚れを流す
②石鹸を十分泡立てる
③皮膚に余分な摩擦を加えないように、泡を皮膚につけ掌で適度な圧を加えて洗う
④石鹸分が皮膚に残らないように十分に洗浄することが大切
※洗浄後、クリームなどで保湿、保護する

▲皮膚に沿って塗布する

▼市大生の皆さんと一緒にフォークダンス

▼プレゼント交換

▼クリスマスコンサート

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）

午後のレクレーション
★　1月11日(土)：　絵手紙を書こう