



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/homej/>

----- 2019年4月6日 サロンレポート -----

窓辺から見える満開の桜。桜花爛漫です。新年度が始まり、心新たに「介護予防のためのサロン」が開かれました。新しい参加者の方が4人。中には周南市から新聞を見て来られた方が1人。サロンの内容に感動されていました。嬉しいスタートです。 (参加総数45名)

健康講話

～その症状見逃したらいけないサインかも～

済生会下関総合病院 集中ケア認定看護師 堤 由佳子さん

脳卒中における症状の特徴

- 一時的に出現し、しばらくするとおさまる場合がある
- 自覚症状だけでなく、周りの人も症状に気づきやすい

3つのヘンにはご注意ください

- ①口(くち)ヘン⇒口をイーとしたとき、片方の口の端が上がらない
- ②言(ごん)ヘン⇒呂律がまわらない。[言葉]がヘン
- ③手(て)ヘン ⇒手に力が入らず「片側の腕」が動かない



フォークダンス



たいこの合奏



パスにドリブル音を思い出して



和紙で兜作り

----- ● 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 ★お弁当

午後のレクリエーション

★5月11日(土)：脳トレ

★6月 1日(土)：フラダンス