

# 介護予防のためのサロン

2023年6月3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/homoi/>



待ちに待った3年ぶりの下関市立大学での開催、参加者の集まり具合やプログラムの内容などの反響にドキドキしていましたが、皆さんの楽しそうな様子に安堵しました。沖村文子さんがリズム体操を担当、さすがです。松崎守利先生も趣向を凝らした内容で、イキイキ取り組んでおられました。健康講話もわかりやすく質問も出ました。2023年度サロンのスタートです。（参加総数28名）

## \*健康講話\*

今、始めよう～ブレスト・アウェアネス～

済生会下関総合病院 乳がん看護認定看護師 日高由衣子さん

ブレスト(乳房)・アウェアネス(意識)⇒乳房を意識する生活習慣のことです。  
乳がんの早期発見・診断・治療につながる、女性にとって非常に重要な生活習慣です。

※大切な4つのアクション

- ①自分の乳房の状態を知る
- ②気をつけないければならない乳房の変化を知る
- ③乳房の変化を感じたら、医療機関へ
- ④40才になったら、定期的に乳がん検診へ

早期なら、約90%が治癒します



リズム体操



▲“もしもしかめよ”の歌に合わせて手遊び

▼じゃんけんで脳トレ



筋力トレーニング



▲フラフープを使って輪くぐり(手を使わないで)



▲365歩のマーチ

・・・・・・・・・・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)

お茶は各自ご用意ください

※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

午後のレクリエーション

★7月1日(土)： 風鈴を作ろう

★8月5日(土)： 平家踊り

