

# 介護予防のためのサロン

2023年10月7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/>



急に秋が進み、朝夕暖房が欲しくなるようなこの頃です。「マンカラ」という古くからアフリカや東南アジアで遊ばれているゲームや、「ボッチャ」と言う初めて教わったゲームなど、ゲーム尽くしの1日でしたが、皆さん競うことがお好きで、一人ひとり目がキラキラしていました。（参加総数21名）

## 健康講話 自分や家族の「人生会議」をしよう！

～あなたの思いを伝えましょう～

済生会下関総合病院 緩和ケア認定看護師 山本千春さん

人生会議(ACP)とは→アドバンス(Advance)：前もって

ケア(Care)：世話、配慮、広い意味で治療も含まれる

プランニング(Planning)：計画する

もしも自分で自分のことが決められなくなったときに受けたい医療や療養について、前もって話し合う取り組みです。

「もしバナゲーム」をやってみました。皆さん真剣に考えていました。



※「もしバナゲーム」は、あなたと大切な誰かがそんな「もしものための話し合い(=もしバナ)」をする、そのきっかけを作るためのゲームリズム体操(脳トレ)

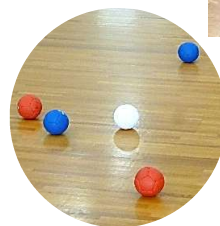


▲グーは1、チョキは2、パーは3  
相手と自分の出したものを足してください

### ▼マンカラ



### ボッチャ (赤・青にわかれて戦いました。)



白い球のできるだけ近くに投げます

・・・・・・・・・・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)

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

★11月11日(土)：ゲーム

★12月2日(土)：クリスマスコンサート

(下関市立大学吹奏楽)

