

# 介護予防のためのサロン

2023年11月11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/homoj/>

11月にしては暖かな一日でした。脳トレ、ボールを使ってのゲーム・筋力トレーニング、昔懐かしい  
まりつきでは、皆さん楽しそうに、されていました。（参加総数19名）

## 健康講話 がん検診について

済生会下関総合病院 がん化学療法看護認定看護師 生田香織さん

・定期的ながん検診を  
現在わが国での死亡原因の第一のがんです。  
一部のがんでは早期発見、早期治療が可能となりつつあります。  
がん検診を正しく行うことにより、がんによる死亡を減らすこと  
ができます。

- ・国が推奨する科学的に認められたがん検診
- ①胃がん検診 ②子宮がん検診 ③肺がん検診
  - ④乳がん検診 ⑤大腸がん検診

いきいきと健康に生活できる  
ように、定期的に検診を  
受けましょう



## リズム体操(脳トレ)



▲右手はグー、左手はパー、次は、右手はパー、左手はグー  
交互に変えて出します



▲リズムにのって、野菜の名前を言います

## 筋力トレーニング



▲365歩のマーチ



▲ボールを使って



▲まりつき、とてもお上手です

・・・・・・・・・・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

- ★12月 2日(土)：クリスマスコンサート  
(下関市立大学吹奏楽部)
- ★ 1月 6日(土)：沖村先生

