

介護予防のためのサロン

2023年12月2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/>



今年最後のサロンは、12月恒例の下関市立大学吹奏楽部のクリスマスコンサートが4年ぶりに開催されました。皆さんリズムに合わせて身体が自然に動き、楽しそうでした。（参加総数19名）

健康講話 腸活のすすめ

済生会下関総合病院 集中ケア認定看護師 岡崎美幸さん

- ・腸活とは
腸内環境をより良い状態にするために、食事に気を付けたり、必要な運動をしたりすることです。腸内環境を整えることは、からだの免疫力を高めることにつながります。
- ・腸活のメリット
 - ①免疫力がアップする
 - ②質の良い睡眠がとれるようになる
 - ③老化予防が期待できる
 - ④肥満を予防できる
- ・腸活の方法
善玉菌を含む食品や腸内にいる善玉菌のエサとなる食品をとる

・の字マッサージ
おなかの周りを手のひらを使って、やさしく時計回りに押す



リズム体操（脳トレ）



▲ティッシュペーパーを吸い上げてます。
皆さん肺活量があります。

筋力トレーニング（フリスビー）



クリスマスコンサート（下関市立大学吹奏楽部）



・・・・・・・・・・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

★ 1月 6日(土):お正月遊び
★ 2月 3日(土):コールセシリア

