



介護予防のためのサロン

高齢社会をよくなる下関女性の会(ホーモイ)

..... 2009年 6月6日 サロンレポート

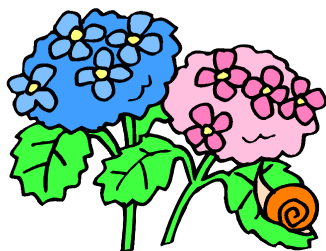
6月は梅雨のうっとうしさをイメージしてしまいがちですが、雨に打たれる紫陽花にはみずみずしさを感じます。また雨の日も、色とりどりの雨傘で華やかさを楽しむことが出来るような気がします。いつも生き生き、前向きなサロンです。今回も、大賑わいの日でした。(参加総数70名)



★始まりは、背伸びから★



★二人一組でゲーム★



★★★その他、合唱や手話ソング(手のひらを太陽に)など
盛りだくさんのメニューを楽しみました★★★

★健康講話★ 今日のテーマ「知って、防ごう食中毒」

食中毒予防3原則は、食中毒菌を「付けない、増やさない、殺す」。
食中毒菌の種類は色々あり、対処方法も様々です。温度管理・調理方法・調理器具の手入れ・調理に携わる人の衛生管理等…注意点を教えて頂きました。(ご指導は、済生会下関総合病院の山口保健師さんです)

★アルコールを使って、手の消毒の仕方を教わっています★



★午後は、長府教会「ごくらく座」の皆さんによる人形劇を観賞★

「100万回

いきたねこ」

手作りの人形達の演技に
みんな見入っています。



..... 次回 7月サロンのご案内

と き ... 7月4日(土) 10時~14時

ところ ... 下関市立大学体育館(上履き持参)

★ 要予約...弁当実費(1,000円)

★ 申し込みは...TEL/FAX 083-252-1042

サロン担当 土井恒子

☆ 主催...高齢社会をよくなる下関女性の会(ホーモイ)

代表 田中隆子

当日のメニュー

★ リズム体操 ★ 健康講話

★ 筋力トレーニング

★ 昼食

★ 立修館高等専修学校大正琴部演奏