



介護予防のためのサロン

☆主催・高齢社会をよくする下関女性の会（ホームイ）代表 田中隆子

..... 2010年12月4日 サロンレポート

お天気に恵まれた今年最後のサロンに多数のお元気な方達の笑顔、笑い声があふれました。ジングルベルのフォークダンスを楽しみ、市大生の吹奏楽の演奏にのせてクリスマスソングを歌いプレゼント交換をし、一足早いクリスマスを満喫しました。（参加総数 76名、うち7名初参加）

★健康講話★マスク・手洗いで感染予防！冬を元気に過ごすコツ.....

済生会下関総合病院 山口保健師さんのお話

高熱で全身につらい症状が現れるインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染により嘔吐下痢、等を起こす感染性胃腸炎。正しい手洗いやうがいの励行でこの冬を元気に過ごしましょう。

要注意！！

*マスクのつけはずし・・・表面はバイキンがいっぱいです。手で触れないように。

*正しい手洗い・・・・・・石鹸を使い指や爪の間、親指をしっかりと洗い、すすぎを丹念に。
（数名の方の手洗いの結果を写真でチェックしてみました。）



市大生による吹奏楽 ♪クリスマスソングメドレー♪



吹奏楽の演奏後
皆でクリスマスソングを
合唱しました。



プレゼント交換
笑顔がいっぱい！



..... 次回サロンのご案内

と き・・・2011年1月8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・・・参加費 1000 円（弁当代含む）

★申し込み・・・Tel/Fax 083-252-1042

サロン担当 土井恒子

当日メニュー

★リズム体操 ★健康講話

★筋力トレーニング

★昼食

★新春お茶会