



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（ホーモイ） 代表 田中隆子

..... 2011 年 1 月 8 日 サロンレポート

久しぶりに青く晴れ渡った空に迎えられ、今年も元気にサロンがスタートしました。一生懸命体を動かし、お正月の運動不足の解消になりましたでしょうか？この一年事故のないよう楽しんでいきましょう。今回は新年らしく琴の調べを流してお茶会を開きました。（参加総数 53 名）

★健康講話★ 感染性胃腸炎（ノロウイルス）について.....

済生会下関総合病院 感染管理認定看護師 村中さんのお話

感染力が強く、かかるとひどい嘔吐、下痢、発熱などで体力の低下を起こします。予防にも、かかってしまった時の対応にも手洗いが重要とのこと。日本の流行期は 11 月から 2 月だそうです。手、指を清潔にし調理器具の扱いなどにも気をつけ予防に努めましょう。

先月習った正しい手洗い法を思い出してみましょう。



新 春 お 茶 会



お点前披露



結構なお点前でした。

ストレッチ



リズム体操



ピンチヒッター
鍵村先生

裏方さんも大忙し！



..... 次回サロンのご案内

と き..... 2011 年 2 月 5 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

★ハンドベル（梅光学院大）