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

ホーモイ URL・・・http://www.yg-life.net/homoj/

・・・・・・・・　2012年2月4日（土）　サロンレポート　・・・・・・・・・・

日本中で厳しい寒さが続いています。過疎地に降り積もる雪は、高齢者にとって除雪はおろか外出もままならぬ不自由な毎日を強いているようです。が、今日は「立春」。南の地では桜も咲き始めた由。あともう少しで明るく暖かい春がめぐってくることでしょう。寒風も吹き飛ばさんばかりに元気いっぱいなサロン参加の皆さん、一緒に芽吹きの春を待ちましょう！　　（参加総数　57 名）

☆健康講話☆　　～～うがいしてますか？～～

済生会下関総合病院　看護師長　青戸さんのお話

風邪やインフルエンザの流行期です。予防には“うがい、手洗い”の励行が一番。
正しいうがいの方法を習いました。

1. 水を口に含み「クチュクチュ」して吐き出す。
2. もう一度水を含み上を向いて「あ～」「お～」と声に出してうがいする。

＊水だけでもよし、少量の塩を加えてもよい。
＊外出からの帰宅時、朝起きた時などにはうがいを！
＊毎日の定期的なうがいの習慣が効果的です。

筋力トレーニング

リズム体操

脳力トレーニング

にぎやかにゲーム遊び

・・・・・・・・・・・・・・・・　次回サロンのご案内　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

と　き・・・2012 年３月３日（土）10:00～14:00
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 083-231-2194
サロン担当　延谷鐵子

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　★コーラス
★アンサンブル・アポ