

2013年5月11日
サロンレポート

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/>

風薫る5月、昨日は雨上がりの森に鶯の囀りが響き渡っていました。

体育館では「亀山八幡宮杯争奪ミニバスケットボール大会」に小学生が県外からも多数参加し、その賑わいの中でのサロンでした。（参加総数 61 名）

健康講話 ～ 食中毒を予防しよう ～

まもなく梅雨、食中毒の増える季節です。細菌は10℃以上になると急速に活動を始め、毎年25,000人も罹患しています。子どもや高齢者は抵抗力が弱く、下痢、血便、嘔吐、発熱、腹痛等の症状がでます。

「脱水」を防ぐため水分補給をしっかりとし、「下痢止め」は使用しないこと。症状がひどい場合は早めに病院で受診しましょう。

- 《予防3原則》 ①細菌を持ち込まない（手洗い・清潔なまな板など）
②細菌を増やさない（調理後、常温で二時間以上置かない。清潔に留意）
③細菌をやっつける（洗浄・殺菌…75℃以上で1分間、中まで加熱）



済生会下関病院

健康管理課 吉村美奈さん

筋力トレーニング

～ 鍵村昌範先生のご指導～



手を回したり、伸ばしたり



互いに腕を引っ張り合う



「1.2.3・・・」5秒間
腹.もも.臀.肩の筋力を鍛える



上下から力を加え合う



羽を動かして飛ぶ鶴を折る 講師 片瀬洋祐さん



リズムに乗って♪

「オクラホマ ミキサ」
曲に合わせて変わるパートナー。アララ！相手がいない・・・



折 り 紙

..... これからのサロンのご案内

ところ・・・ 下関市立大学体育館（上履き持参）

じかん・・・ 10:00～14:00

要予約・・・ 参加費1,000円（弁当代含む）

★申し込み・・・ Tel/Fax 083-231-2194

サロン担当 延谷鐵子

午前のメニュー

★リズム体操 ★健康講話

★筋力トレーニング

午後のレクリエーション

★6月1日（土）：アンサンブル・アボ

★7月6日（土）：脳トレ

