

2014年 1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-1ife.net/homoi/>

寒中お見舞い申し上げます。

お健やかに佳き新春をお迎えのこととおもいます。

健康には気をつけよう！ まなび続けよう♪ 運動しよう。おいしいものを食べよう。出会いとときめく心を大切に・・・ステキなこととしてたくさん笑う！ 今年もサロンをよろしく。（参加総数 55名）

健康講話

～インフルエンザ予防のお約束～!!

済生会下関総合病院 集中ケア認定看護師 宮本青佳さん

インフルエンザは予防が大切！

マスクを着用

袋の中から出したら左右のヒモを持って耳にかけ、

鼻と口の両方を隙間がないように覆う。

とる時はヒモのみを持ち（顔面はいらわない）ゴミ箱にする。

一番の予防は手洗い

くしゃみや咳などをおさえた手から、ドアノブなど周囲のものにウイルスを付着させたりしないために、インフルエンザに感染した人もこまめな手洗いを心がけましょう。



<新春カルタ大会>



①んこうは
自分でつくる
生きがいは
自分でさがす
生涯現役 心意気

笑いも
いろいろ

<今年も笑いヨガ>



←
ナマステ笑い
両手を合わせたり
両手をひろげたり
→
ライオン笑い



おしりとももの
筋力アップ

*ポイント
かかとをつけ、
少しづつ前進
のジョキング



● これからのサロンのご案内 ●

場 所 ... 下関市立大学体育館（上履き持参）

時 間 ... 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

2月1日（土）：脳トレ

3月1日（土）：フラメンコ

