

2014年2月1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/>



風花の舞う今日この頃ですが、今日のサロンは、この時期には暖かい陽気となりました。まだまだ寒さが続きますので、体調には十分気をつけましょう。

（参加総数 63名）

健康講話

～動物由来感染症とは～

済生会下関総合病院 感染管理認定看護師 村中美加さん

動物由来感染症とは動物から人に感染する病気の総称です。

日常生活で注意すること

①犬の予防接種と登録など ②動物との過剰なふれあいは控えましょう

③動物の身の回りは清潔にしましょう ④必ず手洗い等をしましょう（動物にさわった後・砂場や公園で遊んだ後・ガーデニングなどで土にさわった後）

今からの季節、とくに気を付けてほしいダニ媒介性疾患（重症熱性血小板減少症候群）ダニに咬まれないように皮膚をださない。もし咬まれたら、そのまますぐに病院へ。



加山雄三の歌に合わせて
上手にリズムとれてますか？

鬼は～そと！
福は～うち！



脳
トレ
実
施
中



▲指体操 いち、にの、さ～ん、しの、にの、ご…♪

▲左足だけでボールけり（右足はダメですよ）

……… 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

★3月1日（土）：フラメンコ

★4月5日（土）：多肉植物寄せ植え（予定）

