

2014年3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/>



♪ 灯りを点けましょ ぼんぼりに・・・♪

日ざしの明るさに春の気配を感じるようになりました。身も心も軽く、活動的に健やかな毎日を送りましょう。(参加総数 65名)

## 健康講話

### バイ菌をやっつけよう～正しい手洗い方法～

済生会下関総合病院 感染管理認定看護師 國弘健二さん



バイ菌が付着しているのは手のひらだけだと思われがちですが、実際には手指全体についています。特に、甘皮、爪、爪下のすきまなどは、バイ菌の格好の隠れ場所。よく使う指先、汚れが落ちにくい爪先は入念に洗いましょう。また、親指、指の間、手首は洗い残しが多いので、ていねいに洗うよう日頃から心掛けておきたいですね。

感染を引き起こす病原菌は、手のどこにいますか



蛍光塗料を使つての手洗い実験



きれいに洗ったはずなのに？白く光っているのは手洗いができていないところです。

### 《フラメンコ (エルカミーノフローレンス)》



とてもステキなフラメンコ  
思わず体が動き出します

前回お休みの福井先生、大ハッスル！  
フォークダンスの指導に熱が入ります



・・・・・・・・・・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  
午後のレクレーション  
★4月 5日 (土): 多肉植物寄せ植え  
★5月 10日 (土): 脳トレ

