サロンレポート
2014年5月10日

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/

ＧＷも終わり、新緑がここちよさを感じさせてくれる ５ 月です。身体を動かすには絶好の季節です。今日は屋外で風を感じながらの筋トレでした。　（参加総数　６８名）

健　康　講　話　　一次救命処置（ＡＥＤ）～実際にＡＥＤをつかってみよう～

済生会下関総合病院　救急看護認定看護師　本田絵美さん

倒れた人を発見し、呼吸がなければ、
まず人と物（AED、119）を集める。
胸骨圧迫・・・複数の人で交代して行う
AED・・・・・・電源を入れる。
⇒アナウンスに従う
⇒パットをつける
⇒接続
⇒ショックをかける
（周囲の人は離れる）
救急車がくるまで胸骨圧迫をし続ける

≪青空の下で筋トレ≫　　梅大生の参加で多世代交流　　元気をもらいます

≪　脳トレ・タスキ取り・広告パズル・指あそび≫　　決勝！！若いパワーには負けませ～ん

・・・・・・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　１，２００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
★６月７日（土）：アカペ　ラブ　（下関市立大学）
★７月５日（土）：絵手紙