

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/>

まだまだ雨のシーズンが続いていますが、今日は傘いらずのサロン日和。どんよりした空気も身体も跳ね返す、皆さんの楽しそうな笑い声が弾んでいました。

(参加総数 74名)



健康講話 て～

済生会下関総合病院 感染管理認定看護師 村中美加

※カビって何? ⇒ 糸のような姿を持つ微生物で、分類としては「菌類」で食品の「きのこ」と親類です。

※カビの発生要因

- | | |
|-----------|---|
| 1. 温度 | カビが活動する温度：5℃～35℃（20℃～28℃の間はピーク） |
| 2. 湿度（水分） | 湿度が60%になると活動が活発化。80%になると急増 |
| 3. 栄養 | 動植物など有機物全般のほか、ガラスやタイル、コンクリート、鉄、銅、岩、接着剤などの化学物質なども養分として増殖 |

3つの条件が揃うと
カビが発生する

※カビ発生への予防について

1. 室内の湿度は50%前後に
2. 空気を停滞させない⇒扇風機
3. まめな掃除でほこり対策

※カビが生えたら

- 酢：水＝1：10を霧吹きスプレーでかける
- 歯ブラシで軽くこする
- スプレーした場所に重曹を振り掛ける（10分放置）



フォークダンス

今日のできは? がんばりました



笑いヨガでストレス解消

ハッ!ハッ!ホ!ホ!ホ! エ～イ



田中さんに笑いで元気を注入



《絵手紙》 講師:山田澄江さん



▲筆のてっぺんを持ちましょう

▲ゆっくり、ゆっくり

ステキな味のある作品ができました!

.....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)

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

★8月2日(土):脳トレ

★9月13日(土):午前中のみ(弁当なし)

★申し込み・・・ Tel/Fax 083-231-2194
サロン担当 延谷鐵子

