

2014年8月2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/>



台風 12 号の影響にもかかわらず、新しい参加者 5 名を含め、思ったより多くの参加者がありました。小笠原先生の指導でバレーボールを使った運動が新鮮で皆さんとても楽しんでおられました。
(参加総数 67 名)

健康講話

夏バテ予防の対策について～

済生会下関総合病院 摂取・嚥下障害認定看護師 藤本貴子

1. 食事は大切！たのしくおいしく食べましょう
2. 水分もしっかりとりましょう！
 - *水を飲む際にむせてしまう人はトロミをつけると飲みやすくなります。トロミ剤を活用したり、ゼリー飲料をうまく利用しましょう。
 - *1日2.5リットルの水分摂取が必要です。
 - *こまめな水分補給が必要です。
3. 熱中症の予防
 - *熱中症のサイン（・体温が上がる。・気分が悪くなる。・こむらがえりが起こる。・体がだるくなる
 - *熱中症予防（・汗をかく前に水分補給・直射日光や高温下に長時間居ないようにする・屋外では帽子をかぶる・暑い環境に乳幼児を放置しないようにする）



恒例の
フォークダンス



ボール投げ
何年ぶり？



ふうせん
サッカー
熱が入る！

タスキ取り
勝ったり
負けたりで
こんな顔
あんな顔



・・・・・・・・・・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

午後のレクリエーション

★ 9 月 13 日（土）：午前中のみ（弁当なし）
★10 月 4 日（土）：アンサンブル アボ演奏

