

2015年3月7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/>



寒さの中にも春の足音が聞こえてきます。陽射しは日に日にあたたかくなって  
います。今日も5人の新しいお仲間の参加があり、サロン会場では楽しそうな笑  
い声が弾んでいました。  
(参加総数 72名)

## 健康講話

病院へ行くあなたへ ～感染予防の観点から～

済生会下関総合病院 感染管理認定看護師 國弘健二さん

～病院へ行く時の注意点～

●『病院はどのような場所』

病気で体力の弱った患者さん、赤ちゃんや妊婦さんなど体力のない人たちがたくさんいます。健康な人にはどうもないのに免疫力がおちていたり、抵抗力がおちているので感染してしまうと最悪の場合、重症化してしまうこともあります。

●『手指衛生』

正しい手洗いの仕方を覚えて自分自身と他人を守りましょう

●『咳エチケット』

皆さんは、正しいマスクの付け方をご存知でしょうか？必ずノーブピースを鼻の形に合わせてジャバラをアゴまできちんと覆うようにしましょう。捨てる時は紐の部分を持ちましょう。

●『お見舞いに花を持っていくのは避けるべき』

●『小さい子供をお見舞いに連れて行くのは控える』



▼リズム体操(フォークダンス)一年間の成果が出た？



▼フラワーアレンジメント 春がきた！



▼筋力トレーニング(ボールを使って)



▼トレーニングの後はみんなで肩もみ



▼先生のお手本



.....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 083-253-4892  
サロン担当 田中隆子

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

★4月11日(第2土曜):脳トレ

★5月 9日(第2土曜):健康推進委員のお話

