

# 介護予防のためのサロン

2015年11月7日  
サロンレポート



☆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/>

今年の秋は暖か過ぎて、楽しみにしている紅葉が遅いように思われます。

10月・11月は秋の行事と重なり、参加者が少なめでしたが、その分会場を広々と使えて、皆さんのびのび体操をされていました。(参加総数58名)

## 健康講話

### インフルエンザと肺炎球菌について～

済生会下関総合病院 感染管理認定看護師 伊瀬知 美加



※インフルエンザとは?⇒インフルエンザはインフルエンザウイルスによって発症します。

A型、B型、C型があります。流行するのはA型とB型です。

※肺炎球菌とは?⇒肺炎などの呼吸器の感染症や全身性感染症を引き起こす細菌です。

※予防法 (どちらも同じです)

- 1、手洗い
- 2、うがい (ぶくぶくうがいをして、ガラガラうがいを10秒間2回します)
- 3、ワクチン接種 (予防接種)
- 4、インフルエンザ、肺炎球菌にかかった人に近づかない
- 5、咳エチケット (人にうつさないために、マスクの着用)
- 6、免疫力をあげる (規則正しい生活、バランスがいい食事、適度な運動、笑う、快眠)

### ▼リズム体操 (フォークダンス)



(久しぶりのジングルベル、バッチリ(^^)v)

### ▼アクリルたわし制作中



### ▼筋力トレーニング (音楽に合わせて)



菊川から3人の方とサロンの白石さんのご協力ですごな作品ができました。ありがとうございました。

.....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)

★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

★12月5日(土): クリスマスコンサート  
(下関市立大学吹奏楽部)

★ 1月9日(土): 梅光学院大学生の催し

