

介護予防のためのサロン



..... 2018年4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/>

窓の外は例年桜の花の見頃の時期ですが、今年はすっかり葉桜に。少し肌寒い気候ですが、新しい参加者も含めて皆さん、体操や講話を楽しまれていました。午後のフラワーアレンジメントは、スタッフの準備が良かったせいか、あっという間に活けられ、個性あふれる作品が出来上がりました。春爛漫です。(参加総数36名)

健康講話

～その症状見逃したらいけないサインかも(肺炎について)～

済生会下関総合病院 集中ケア認定看護師 堤 由佳さん

症状：発熱、激しい咳、息切れ、息苦しい、呼吸困難、倦怠感、疲労、声が枯れる等

特徴：高齢者や子ども、免疫力の落ちている人が起こしやすい

分類：細菌性肺炎(肺炎球菌等)、非定型肺炎(マイコプラズマ等)、ウイルス性肺炎



予防：マスクをつける、咳エチケット(口をティッシュで覆うなど)を守る
手荒い・うがいをするなど



三寒四温のこの頃。さあ、体も頭も始動開始



《フラワーアレンジメント》

皆さん、思い思いに楽しんで



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 ★弁当

(お茶は各自ご持参ください)

午後のレクリエーション

★ 5月12日(土): 脳トレ

★ 6月2日(土): 紙芝居

