

介護予防のためのサロン



..... 2018年7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/homoi/>

梅雨明けが待たれる7月7日七夕です。五色の短冊に皆さん願い事を書いて竹に飾りました。きっと願いが叶うことでしょう！今回からのパワーポイントによる健康講話はとてもわかりやすく良い反響でした。午後からのフラダンスは鑑賞あり、参加ありで楽しい一時でした。（参加総数40名）

健康講話

～熱中症について～

済生会下関総合病院 救急看護認定看護師 本田絵美さん

主症状→軽症（立ちくらみ等）

中等症（頭痛、吐き気、体温の軽度上昇等）

重症（意識喪失、急なふらつき、けいれんなど）

対応→救急処置は「FIRE」と記憶

F(fluid)・・・液体の経口摂取 I(ice)・・・身体の冷却

R(rest)・・・運動の休止涼しい場所で休む

E(emergency)・・・「緊急事態」の認識・119番通報



姿勢を正してまっすぐに



今日は竹村先生の姫トレです



願いが
叶いますように

《フラダンス（ホアロハの皆さん）》



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

参加者の方も、一輪ハイビスカスを
頭に飾り体験です



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

★ 8月4日（土）：思い出のメロディー

★ 9月8日（土）：脳トレ（運動会）

