



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/homoi/>

..... 2019年8月3日 サロンレポート

猛暑の8月3日。冷房を効かせたサブ・アリーナも32℃前後の暑さです。その中でリズム体操に筋トレ・脳トレと終るごとに水分補給をお願いしました。熱中症の方が出ない事を祈りつつ、午後みんなの認知症予防ゲームを楽しみました。シーツ玉入れ、風船サッカー勝負には皆さん童心に帰ってがんばっていました。（参加総数41名）

健康講話

子どもの胃腸炎

流行性疾患の感染性胃腸炎

ノロウイルス

ロタウイルスなど



脱水に注意！

緊急性や重症の度合いは脱水の状態によって左右されます

～子どもの胃腸炎について～

済生会下関総合病院 小児救急看護認定看護師 井上 美里さん

※感染予防対策

・素手での処理は行わない

・排泄物、嘔吐物の処理は

必ず手袋を装着

ノロウイルス、ロタウイルス



石けんと流水による手洗い後
速乾性手指消毒薬が効果的！



▼片足立ち(目標20秒)



▼足で文字を書いています



脳
ト
レ



▲風船サッカー

▲シーツ玉入れ

----- 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 083-253-6922

サロン担当: 野村ひろみ

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

★ 9月14日(土) : クリアポーチを作ろう