



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/>

..... 2020年2月1日 サロンレポート

立春間近な2月のサロンは、寒さに負けずがんばって「鬼は外、福は内」の掛け声とともに節分の豆まきをしました。籠を背負った鬼に豆を投げ込むのに、童心にかえり「きゃあきゃあ」言いながら皆さん楽しんでいました。とても若返ったのではないのでしょうか！（参加総数40名）

健康講話

～日常生活における感染対策について～

済生会下関総合病院 感染管理認定看護師 古賀香奈子さん

感染とは⇒細菌やウイルス等の病原微生物が体内に侵入して増殖すること

対策として 1. まずは手洗い！！（30秒かけて洗いましょう）
2. 咳エチケット（ハンカチ等で口を覆う）
3. ワクチンを接種しよう
4. 適度な湿度（50～60％）・温度（20℃以上）と換気
もし感染症にかかったら・・・
早めに受診しましょう



▼植田さん(参加者)のハーモニカの演奏に合わせて歌いました



▼豆まき



▲シーツ玉入れ

脳トレ



▲リズム三拍子

----- 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

★3月14日（土）： アンサンブルABO