介護予防のためのサロン

高齢社会をよくする下関女性の会（ホーモイ）

２００９年 11月7日　サロンレポート

秋も深まり紅葉がきれいですね。けれど空の神さまは気まぐれ、急に寒くなったり暑くなったり…こんなときには体調を崩し易いので、健康管理に気を配りましょう。（参加総数65名）

いつもはつらつリズム体操

★ 健康講話 ★ 新型インフルエンザを知ろう！！

・・・済生会下関総合病院 山口保健師さんのお話・・・

新型インフルエンザの特徴は…症状は季節性と似ています。
しかし、持病のある人は重症化する可能性が高く、また、国民の大多数に免疫がなく、感染拡大の恐れあり。
その予防には…うがい・手洗い・マスクの着用・ワクチン接種、その他、部屋の湿度を保つこと。適度の換気も必要。
また流行時には人ごみを避けよう。（２週間程度の食糧の備蓄）

今日は体力テストをしました。

大流行時には、自治体・医療機関の対応も変わってくるので、常にテレビ・新聞・自治体などからの新しい情報に注意しましょう。

・・・午後は講演・・・

「認知症を地域で支えあおう」
身近な問題として、熱心に耳を傾けていました。

講演の後、皆で歌を歌いました。

次回　12月サロンのご案内

と　き　…　12月5日（土）　10時～14時
ところ　…　下関市立大学体育館（上記と同じ）
★ 要予約…弁当実費（1，000円）
★ 申し込みは…TEL/FAX 083-252-1042
サロン担当　土井板子
☆ 主催…高齢社会をよくする下関女性の会（ホーモイ）
代表　田中優子

当日のメニュー
★ リズム体操　★ 健康講話
★ 筋力トレーニング
★ 昼食
★ クリスマスコンサート
（出演・市立大歌垂楽部の皆さん）