

介護予防のためのサロン



..... 2018年5月12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/>

五月晴れの今日。久しぶりの鍵村先生の指導で、また気分が変わり、楽しい体操の時間でした。午後は認知症予防ゲームの2種類の太鼓の合奏でしたが、なかなか難しく練習が必要だなあと感じました。（参加総数42名）

健康講話

～日頃からの感染症対策～

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

感染症とは…感染症はただ病原体がいるだけでは発症しません。

感染が成立するためには、感染源、感染経路、感受性宿主（感染を受けやすい人）といった3つの要因が必要となり、この3つがそろって初めて発症します。

感染予防対策をとりましょう！

- ・栄養、睡眠 ・ワクチン接種 ・マスクを正しく装着する
- ・せきや発熱などの症状のある人に近寄らない
- ・人の多いところに出かけるのを控える ・手指を清潔に保つ



まずは、体をほぐすストレッチ



《脳トレ》



▲手遊び



▲たすき取り



▲リズム打ち

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

- ★ 6月2日(土)：紙芝居
- ★ 7月7日(土)：フラダンス