



# 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/homoj/>

## ..... 2021年12月11日 サロンレポート .....

今日は小春日和のような暖かさで、リズム体操 健康講話 脳トレ筋トレと楽しいひとときでした。筋トレでは、松崎先生にラダートレーニング、反射神経トレーニングをご指導頂きました。ささやかな折り紙のオーナメントとお菓子の入ったクリスマスプレゼントに、皆さん喜んでくださいました。良いお年をお迎えください。（参加総数22名）

### 健康講話

～感染対策の基本～

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

正しいマスクの着用



鼻と口の両方も  
確実に覆う

ゴムひもも目にかける

隙間がないよう  
鼻まが覆う

三密を防ぐ（密接・密集・密閉）

- ・ソーシャルディスタンス
- ・十分な換気

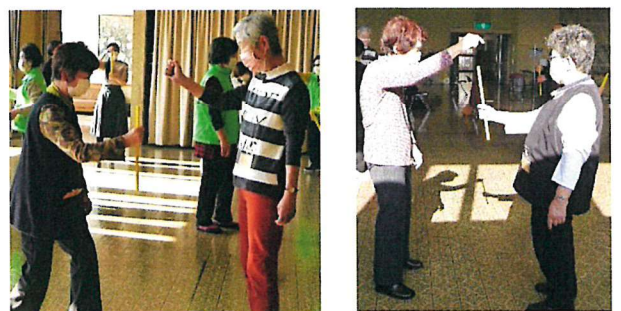
（できる限り対角線上にある窓を2ヶ所開ける）



### ▼指遊び（イチ、ニノ、サン...）



### ▼ナイス、キャッチ



### ▼ラダートレーニング(枠の中に入るように横歩き)



▶風船

バトミントン



## 2022年1月からのサロンについて

下関市立大学の会場が使用できるようになるまで、お休みします。  
再開するときは、改めてご連絡します。よろしくお願いいたします。