



# あったかとかの通信



発行日：5月26日 発行人：森田・坂本・横田・津野田



## 高吾北消防の救命講習会

5/21(水) 高吾北消防職員2名の方にきていただき、心肺蘇生法、AEDの使い方について勉強をしました。とかの女子会のメンバーを中心に16名が集まり、救命措置についてのお話を聞いたり、人形を使った実践などを行いました。練習と分かっても慌ててしまうことがあり、いざという時のためにも繰り返し学ぶことが大事だと思いました。参加した方からも毎年やったらいいねという声も上がっていました。



オレンジカフェ  
認知症予ゲーム  
(大学生参加)  
6/11(水)  
13時半より  
参加費:300円

## 6月のお知らせ

**高北病院山沖理学療法士による  
百歳体操の効果的なやり方  
6月24日(火) 10時～**

高北病院の出前講座として山沖理学療法士に百歳体操の効果的なやり方について教えてもらいます。百歳体操は継続が大事ですが、ポイントを意識して行うことでより、筋力がつき、転倒予防にも効果的です。この機会に自分のやり方を振り返ってみましょう。



ミニ講座  
音楽療法レク  
6/23(月)  
14時より  
参加費:無料



お問い合わせ：22-0448