

**Leppävirran rotaryklubi 10.1.2023 klo 17 Kinnusen Juhlahuoneisto. Jalkaterapeutti Iitamar Partio:
Jalkojen hoito**

Kokouksen aluksi nautimme hyvällä ruokahalulla Sirpan loihittamaa riistakäristystä ja päälle kakkukahvit.

Illan vierailijana oli jalkaterapeutti Iitamar Partio. Keskeisiä asioita hänen lupsakassa esityksessään oli kehoitus jalkavaivojen ennalta ehkäisyyn:

- jalkojen säännöllinen pesu, kynsien leikkaus ja rasvaus on omiaan pitämään
- jalkojen ihon terveenä. Jalkaterveyden kannalta tärkeää on myös se, että
- käytettävät kengät ovat sopivat ja erityisesti varpaista väljät.
- Sukat ovat mielellään kosteutta siirtävää tekokuitua tai sekoitetta, mutta ei puhdasta puuvillaa tai villaa.

Jos henkilöllä on jokin jalkoihin vaikuttava sairaus on syytä hankkiutua terveydenhuollon ammattilaisen ohjaukseen. Jalkateräjumppaa suositellaan kaikille. Luustoliiton esimerkkivideo löytyy vaikkapa seuraavasta linkistä <https://www.youtube.com/watch?v=CxVnFluJAWY>.

Läsnä oli 12 rotaria ja 5 puolisoa

Kauden viimeinen kokous ja vittojen vaihto pidetään Kolin retkellä 10. -

11.6. Presidentti tekee tätä koskevan tilavarauksen ja me muut kalenterivarausten.

Seuraava klubikokous on yritysvierailu tiistaina 24.1. klo 18 Unnukan litalan myymälään. WhatsUpin kautta itse kunkin sopii ilmoittaa osallistumisensa, jotta litala osaa varautua tarjoiluun.

Muistion kirjasi Teppo