

平成29年度「ちいきの集い」研修会

高齢者のお茶のみ会など、地域での集いに役立つこと間違いなし！

楽しく学び、地域の活動に生かしませんか？毎日をいきいきと生活するためのヒントが盛りだくさんの講座です。

介護予防に関心のある方、これから地域で介護予防などのグループ活動を始めたい方、地域グループボランティアの方の参加をお待ちしています。

日時	会場	内容	講師
9月11日(月) 13:30~15:30	保健センター	こころもからだもはずむ！ 「歌のエクササイズ」	声楽家 田中 詩乃 氏
25日(月) 13:30~15:30		その場で簡単！認知症予防！ 「パルロと一緒にコグニサイズ！」	かながわ健康財団 健康運動指導士 茂木 潤一 氏 コグニサイズ実演ロボット「パルロ」
10月4日(水) 13:30~15:30	福祉センター さざれ石	人生のセカンドステージをどう過ごす？ 「これからの暮らしを地域で考える」	特定非営利活動法人 横浜地域福祉研究センター センター長 佐塚 玲子 氏

費用 無料

☎ 問い合わせ スポーツ健康課 ☎ 内線 308



地域での介護予防活動グループを応援する

「大磯町介護予防地域住民グループ支援交付金」を活用できます！

地域で自主的に行う、高齢者を対象にしたグループ活動に対しての交付金があります。仲間ですごい、楽しく過ごすことで介護予防につながるよう、新たな活動を応援します。

交付金額 初年度3万円、2・3年目年額1万円

交付要件

- ・「平成29年度ちいきの集い研修会」に2回以上、複数名で参加すること
- ・閉じこもりがちな高齢者や虚弱な高齢者を積極的に受け入れること
- ・活動は前述の高齢者をおおむね5名以上受け入れ、年3回以上行うこと
- ・町、町内会、社会福祉協議会から委託金や補助金を当該年度に受けていないこと

※詳細は研修会でご説明します。

☎ 福祉課 ☎ 内線302

こんどちは 栄養士です

8月は「食品衛生月間です」

8月は気温が高くなり細菌を原因とする食中毒が発生しやすい時期です。このため、8月を「食品衛生月間」と定め、全国的に食中毒予防に関する取り組みが行われます。

中断したら、冷蔵庫へ）
⑤ 食事（食事の前の手洗い）
⑥ 残った食品（時間が経ちすぎたり、怪しいと思ったら捨てる。温めなおす時は十分に加熱）

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われるがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。また、夏休みに入り普段の生活から離れ、旅行中の食事や、キャンプのバーベキューなどで、思わぬ食中毒を引き起こすことがあるのです。家庭では症状が軽かったり、1人2人しか発症しないことも多く風邪や寝冷えなどと思われがちです。食中毒とは気づかれず、重症化することもありますので注意が必要です。

食中毒をおこす細菌は気温が20度を超えると増えやすく、水分が多いほど食品は腐りやすくなります。お弁当のおかずには、水分的多いレタスなどの生野菜よりも、ゆで野菜。揚げ物などの汁の出にくいおかずをしつかり冷やしてから蓋をしましょう。温かいまま蓋をすると、水蒸気がこもって、お弁当のおいしさも半減してしまいます。お弁当の細菌を増やさないためには、保冷剤の利用も効果的です。

細菌を「付けない・増やさない・やつつける」6つのポイント

① 食品の購入（肉・魚は分けて包む）

② 家庭での保存（肉・魚は汁がもれないように包んで冷蔵庫保存）

③ 下準備（こまめな手洗い、身の回りや、道具は清潔に）

④ 調理（加熱は十分に。調理を

食中毒は予防できます。丁寧な手洗いで菌を付けない増やさない。バーベキューのお肉はしっかりと火を通し、残さず、食べられる量を調理しましょう。

☎ スポーツ健康課 鈴木

☎ 内線 319