

平成27年5月
発行 第8号

ほうかつセンター便り

〒879-4405 玖珠町地域包括支援センター
大分県玖珠郡玖珠町大字岩室24番地の1 TEL(0973)72-7154
(老人福祉センター内)



食中毒を防ぐためには～ここがポイント～

湿度や気温の高くなるこれから季節は、いつも以上に食べ物への注意が必要です。

体の抵抗力が弱く持病のある高齢者は、少量の菌でも重症化しやすいので特に注意が必要です。

食中毒を防ぐためのポイント！！

- よく手を洗いましょう・・・食事の前、調理中、トイレの後、ペットに触れた後など。
- 加熱は十分にしましょう・・・中心部の温度は75℃。
- 調理器具、食器は清潔に・・・食器のつけ置きは不衛生です。気を付けましょう。
- 生鮮食品やお総菜などは早めに冷蔵・冷凍を・・・冷蔵庫へ物を詰め込みすぎないように注意しましょう。
- 調理途中の食べ物や調理済みの食べ物を、日のあたる場所や室内に長時間置いたままにしないようにしましょう。
- 体調のすぐれないときは、生もの（寿司や刺身、生卵など）の摂取をひかえましょう。
- ☆食中毒に十分注意しても、もし腹痛や下痢、吐き気など食中毒の症状があれば、すぐにかかりつけ医に相談しましょう。

まめ知識

【消費期限とは】

お弁当や洋菓子など長く保存がきかない食品に表示してあります。
消費期限内に食べるようしましょう。



【賞味期限とは】

ハムやソーセージ、スナック菓子、缶詰など冷蔵や常温で保存がきく食品に表示してあります。賞味期限以内においしく食べましょう。

☆一度開封してしまった食品について、表示されている期限内であっても、早く食べるようしましょう。

いきいき元気教室



(水曜いきいき元気教室参加の皆さん)

老人福祉センターでいきいき元気教室を週2回（水曜、金曜）、男性ふれあい広場を月1回開催しています。

参加したい人はお気軽にどうぞ！



西野アヤ子さん

いきいき元気教室に平成18年1月から参加し10年目を迎えます。92歳の現在も自宅から20分の道のりを歩いて参加しています。
元気の秘訣：「皆と笑って運動すること話すことが一番！」

連絡先

老人福祉センター ☎ 72-6577

新職員紹介

はじめまして、4月から保健師として勤務しています。溝口直子です。

はじめてのことが多く、勉強の毎日です。皆さんの声に応えられるように努力していきます。
どうぞよろしくお願い致します。



初夏になると山菜のシーズンに入り、季節を感じながらワラビやゼンマイを楽しむことができる。花屋で山野草の翁草（オキナグサ）を見つけた。小学生の頃、祖母と一緒に山に山菜採りに行った時に、花の外側に白い毛でおわれた不思議な花を見つけた。祖母に花の名前を聞くと、老人の頭に似ているから「翁草」と聞いた。なるほど！ 本当に思つて眺めたことを思い出した。今は食べ物も豊富になり、山菜という素朴な自然の味、恵みを楽しみ新緑の風を受けながら出かけみたいと思う。（S）

編集後記

活動報告

地域包括支援センターが地域の公民館や地区サロンなどで、認知症サポーター養成講座、介護保険制度について説明をする機会をいただき、少しでも多く方に、地域包括支援センターと「顔の見える関係づくり」ができればと思っています。

いきいきサロンや地区の老人会、企業などで、ご希望がありましたら、お気軽にご連絡をいただきたいと思います。

事業報告（2月7日～）

- 2月19日 十五駄いきいきサロン
「認知症サポーター養成講座」
- 2月25日 唐杉サロン
「認知症サポーター養成講座」
- 3月5日 珊珠地区愛育健康づくり推進協議会
「認知症サポーター養成講座」
- 3月12日 珊珠自治会館
「くるりん元気アップ教室」
- 3月13日 メルサンホール
「認知症サポーター養成講座」
- 3月20日 谷いきいきサロン
「認知症サポーター養成講座」
- 4月13日 大畠ひまわりサロン
「認知症サポーター養成講座」
- 4月15日 いきいき元気教室
「認知症サポーター養成講座」
- 4月21日 生鮮市場そのだバリュー
「認知症サポーター養成講座」



- 4月23日 第一生命 珊珠営業オフィス
「認知症サポーター養成講座」
- 4月24日 生鮮市場そのだバリュー
「認知症サポーター養成講座」