

米子市箕蚊屋地域包括支援センターだより 夏号

発行日 令和元年7月1日



蒸し暑い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？今年度に入り、新しいサロンやカフェが次々と開設しています。地域の皆様と一緒に“住みやすい箕蚊屋地域”を目指し、取り組んでいきたいと思っておりますので今後ともよろしくお願い申し上げます。

下福万カフェ『ほっ！カフェサロン』がオープンしました！

令和元年6月より、下福万隣保館でカフェをオープンされることになりました。地域の方の交流の場として利用して頂けたらと思います。ホッと一息つきながら楽しい時間を過ごしましょう！皆様、お待ちしております。

日時：第4木曜日

午前10時～12時まで

場所：下福万隣保館

お茶代：100円

※どなたでも自由に参加できます。

手作りの
看板です☆



パジャの
山川了史氏に
よる運動指導！

みのかや笑顔の会への御参加、ありがとうございました！！

令和元年6月19日博愛苑にて『みのかや笑顔の会』を開催いたしました。今回は鳥取大学大学院医学系研究科臨床心理学専攻 竹田 伸也准教授に『認知症の人の心地よいかかわりとは～誰もが住みやすい社会を目指して～』をテーマに講演をしていただきました。沢山の方に参加して頂き大盛況で終わることができました。皆様の御参加、ありがとうございました。

<参加者の感想>

- ・現在母の対応ができず困っていました。誤った気持ちで接している所があり直していきたい。
 - ・自分を見つめ直すいい機会になりました。先の事、不安が少し薄らいだように思います。
- など心温まるご意見を多数いただきました。

***笑顔の会 次回予定 令和元年 9月18日(水) 13:30～15:00**

(よらいやカフェも同時開催しております☆)

鳥取大学医学部 准教授 加藤 敏明 氏

テーマ「みんなで元気で長生きを目指そう！～フレイル予防に向けて～」

運動の楽しさをお話していただきます。

ひとくち健康メモ！

＜～暑い季節に欠かせない食中毒対策～＞

食中毒の主な原因である細菌は、気候が暖かく、湿気が多くなる梅雨から夏にかけて増殖が活発になります。



☆知っておきたい食中毒予防の3原則！

1、「つけない」…洗う・分ける

食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないよう、こまめに手を洗いましょう。包丁やまな板など、肉や魚などを扱った調理器具は使用ごとに洗剤で洗い、できるだけ殺菌するようにしましょう。

2、「増やさない」…低温で保存する。

細菌の多くは10℃以下で増殖のペースがゆっくりとなり、マイナス15℃以下で増殖が停止します。肉や魚、野菜などの生鮮食品は購入後、すぐに冷蔵庫に入れてください。その際、肉汁などがかからないようにビニール袋や容器に入れましょう。また、冷蔵庫内の温度上昇を防ぐため、ドアを頻繁に開けることや食品の詰め込みすぎはやめましょう。

3、「やっつける」…加熱・殺菌処理

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するため、しっかり加熱しましょう。肉や魚は中心部を75℃で1分間以上加熱しましょう。また、温め直すときも加熱は十分にし、みそ汁やスープなどは沸騰するまで加熱しましょう。



熱中症に気を付けましょう!!

熱中症は、例年梅雨明けから急増しています。正しく理解し、予防しましょう。

- ・のどの渇きを感じていなくてもこまめに**水分補給**をしましょう。
- ・室内の**温度**や**湿度**を測りましょう。室温の目安は**28度**です。
- ・暑さを我慢せず、**扇風機・エアコン**を上手に利用しましょう。
- ・外出時には、**日傘・帽子**を使用しましょう。
- ・**栄養**や**睡眠**を十分とりましょう。



＜高齢者のなんでも相談窓口＞

米子市箕蚊屋地域包括支援センター

米子市一部555 TEL27-6500

福田・野坂・秋田・田中



※ 介護保険関係などについての相談をお受けします。