

2018



7月
発行

梅雨特有の蒸し暑い日が続いております。熱中症に気を付けましょう。
さて、今年も“けんこうチャレンジ2018”がスタートしました。(7~10月の2か月間)自分に負荷をかけ挑戦しましょう!!

6 / 1 合同班会 ~ゴキブリ団子づくり~

23名参加

毎年恒例行事の一つの団子づくり、8班に分かれてワイワイと楽しくつくりました。今年の団子はいつもより軟らかく仕上がりました・・・ゴキちゃんお味の方は如何でしたか?



《包括支援センター》

私たちの介護の相談はどこにしたらいいの?

私たちが介護のことで相談したいなあと思ったら、高取北、安西包括支援センターに相談してください。

地域の私たちが安心して生活できるよう支援する総合相談窓口です。介護、医療、福祉など様々な面から総合的に支える地域の中核機関として広島市が委託をし、私たちの地域中の慈光園にあります。

6/15に包括支援センター長と医療生協の安北、安西、相田支部の支部長と担当理事、職員が懇談しました。

介護予防の活動等が公民館、集会所、慈光園で、活発に行われています。

いきいき百歳体操がどどん広がり、向ヶ丘、葵の荘、第二高取団地などでも行われているようです。高取北、安西中学校区では14か所の集会所があるそうです。とても身近に感じました。

高取北、安西地域包括支援センター ☎ (082) 878-9401

<お問合わせ>

伊豆野	878-6678	重本	878-3788		
田中	872-1395	玉井	878-1453	藤井	872-5934
健康まちづくりセンター			中島	879-8124	

健康サポーター養成学校のご案内

~全四講座(2講座づつ)~

◆日時: **第一回**
9月5日(水) 13:30~15:30

第二回
10月3日(水) 13:30~15:30

◆場所: 高長集会所2F

◆内容: ①医療生協の健康づくり
②健康チェック(体組成測定、尿チェック、血圧)
③運動
④食事

申込締切8/20

◆テキスト代 500円(支部が負担)

*自分たちの健康や家族の健康を自分たちで守りましょう!
皆で楽しく学びませんか。たくさんの方の受講お待ちしております。

検査室たより

【食中毒について】

食中毒というと、レストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われがちですが、家庭の食事でも発生します。

購入した肉の汁や魚の水分、卵の殻から細菌が食品につき食中毒を発生させる場合があります。細菌の多くは10度で増殖がゆっくりとなり、-15度では増殖が停止しています。冷凍している食品を調理台に放置し室温解凍すると、食中毒菌が増える場合があります。凍結で細菌が死滅するわけではないので解凍は冷蔵庫の中や電子レンジ、流水で行いましょう。通常は、加熱を十分に行う(中心部の温度が75度で1分以上の加熱)ことで、食中毒菌がいたとしても殺すことができます。ただしノロウイルスは90度以上90秒以上です。

代表的な細菌は、卵や肉ではカンピロバクターとサルモネラ菌、生魚では腸炎ピブリオ、調理したカレー等の長期冷蔵保存ではセレウス菌、傷のある手指での調理ではブドウ球菌を疑います。食中毒が増える季節になります。

食中毒予防の三原則、食中毒菌を「つけない、増やさない、殺す」です。