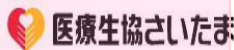


# にこっとほっと

秋号  
2018年9月1日発行



ケアセンターさきたま  
〒361-0052  
行田市本丸18-3  
電話 048-556-4612

## 食中毒に注意!!

9月に入りましたが残暑が厳しく、まだまだ食中毒には注意が必要です。代表的なO-157は非常に少量の筋で感染するため、特に注意が必要です。食中毒予防3原則を守り、食中毒・感染症を予防しましょう!!

### ①生肉や生野菜の取り扱いに注意

#### ◆十分な加熱

生肉などの食材は中心温度75℃以上・1分以上加熱!



#### ◆生野菜の洗浄や消毒

加熱しないで食べる野菜は流水で3回以上水洗いし、必要に応じて塩素系消毒剤で消毒しましょう。熱湯に湯通しも有効です。



#### ◆食材や調理済み惣菜の温度管理

食肉や鮮魚等の要冷蔵品だけでなく、加熱しない野菜や惣菜等も冷蔵庫保管する等、温度管理を徹底しましょう。



### ②調理器具の使い分けと消毒

調理器具は用具ごとに使い分け、作業ごとに洗浄・消毒をしましょう。消毒は塩素系消毒剤や煮沸による消毒が有効です。



### ③正しい手洗いの徹底

調理や食事の前、トイレの後、食肉等に触れた後は、石鹸でしっかり手洗い・消毒をしましょう! 自分が体調不良でなくても、感染しているかもしれません。日ごろから正しい手洗いを実践しましょう!



## 原水爆禁止世界大会

8月4日(土)~6日(月)の3日間、広島で行われた原水爆禁止世界大会に参加してきました。昨年7月7日に国連で法的拘束力を持った「核兵器禁止条約」が採択され、核軍縮へ向けて動き出した記録的な年との事で、各国政府代表・活動団体代表の方々の挨拶を聞く中で核兵器禁止・廃絶への強い思いを感じました。

2日目は「核兵器と原発」というテーマの分科会に参加し、世界での原発を巡る動きや、福島第一原発の事故後の現状、発電に使用した後の核のゴミの処理方法が確立していない為100年後、200年後に問題を先送りする事しかできていない問題点などを学びました。また原子力発電所の原料は核兵器へ転用できるため、もしもの時には核兵器を保有できるとの話聞き、唯一の被爆国である日本が核兵器を使用する可能性があることをとても残念に感じました。

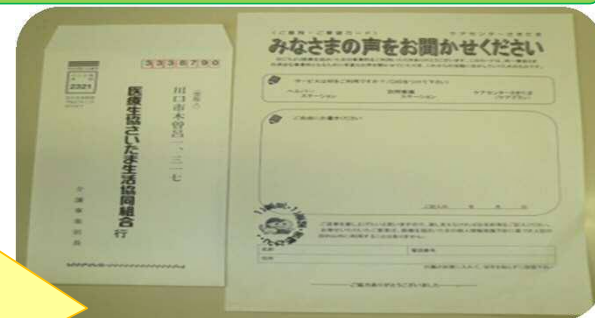
今まで核兵器、原発の問題について考えたことはほとんどありませんでした。世界大会に参加し核兵器や原発は抑止力や発電量の多さという利益がある反面、とても強い危険性が在る事について改めて考えさせられました。自分が行える行動は大きくないかもしれませんが、医療生協で行っている署名活動等の取り組みに継続して取り組んでいければと思います。

秋山翔伍



## ご意見・ご要望カード

今年も各部門ごとに用紙を配らせていただいています。皆様の声をお聞かせください。ご協力宜しくお願い致します。



裏面に続きます

# さきたまギャラリー



K. K 様の作品

いつも素敵な作品をありがとうございます。  
言葉が胸にささります。

これからも お元気で どんどん  
新しい作品を制作してくださいね。

\* 皆様からの作品を  
お待ちしております \*



# リハビリのチラシを作成致しました!!

訪問看護が行っているリハビリのチラシを、地域住民の皆様、要支援の方向けに作成致しました。

個別でのリハビリや、地域の方々は運動教室といった形で、少人数から依頼を承ります。詳細についてはお問い合わせください。

チラシが欲しい。という方も気軽に職員にお声がけください。

人生100年時代! みんなで楽しく体操しましょう

## 元気なうちから介護予防

人生100年時代! **元気なうちから介護予防**

### 介護予防個別リハビリ

いつまでも元気に過ごしたい

認知症を予防したい

どうやって運動したらいい?

一人で運動したくないな...

膝・腰が痛い

**そんなお悩み、お助けします**

元気にウォーキング	健・認知症予防運動	バランス向上
<ul style="list-style-type: none"> <li>●体調チェック</li> <li>●準備体操</li> <li>●ウォーキング</li> <li>●応用歩行</li> <li>●整理体操</li> <li>正しいウォーキングを習得。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●体調チェック</li> <li>●ストレッチ・リラクゼーション</li> <li>●筋トレ</li> <li>●整理体操</li> <li>リズムを緩和</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●体調チェック</li> <li>●ストレッチ</li> <li>●バランス運動・筋トレ・体操</li> <li>●整理体操</li> <li>準備体操してから筋トレ・トレーニング・体操</li> </ul>

★実施日: 月～金曜日 時間は応相談。  
★対象者: 地域住民の皆様 (少人数より承ります)  
★会場: 未定 (地域の公民館予定)

**きょうりつ訪問看護ステーション**

TEL 048-556-4612  
FAX 048-556-4634

担当: 長塚・笠原・秋山

※プログラム内容例

**元気にウォーキング**

- 体調チェック
- 準備体操
- ウォーキング
- 応用歩行
- 整理体操
- 正しいウォーキングを習得。

その他、腰痛・膝痛予防など皆様のご希望に合わせた運動プランを立案させていただきます!!

詳細については担当までご連絡下さい。

担当: 長塚・笠原・秋山