

# 1月



## かもがわだより

訪問看護・ヘルパー・居宅介護支援



**医療生協さいたま** ケアセンターかもがわ  
第146号 2019. 1. 1  
上尾市弁財1-6-1 第2ふじみハイツ1F  
電話 048-778-5030・5035

新年あけましておめでとうございます。昨年は大変お世話になりました。今年もどうぞよろしくお願いいたします。年々、生活の厳しさが増しているように感じます。今年の10月には消費税が10%になるとのこと……。今私たちにできることは何かあるのでしょうか？しっかりと考えていきたいと思えます。 所長 山本 基子



## 冬は食中毒に注意!!

ノロウィルスは1年中いますが、空気が乾燥した冬はウィルスの中の水分が蒸発して比重が軽くなり、活動しやすくなるといわれています。厚生労働省発表の食中毒発生状況では、1年間の中で1月が一番多くなっています。

食中毒予防の3原則として「手洗いする」「加熱する」「食品保管の温度管理」が大事で手洗いが食中毒予防のすべての基本になります。



手洗いがしっかり出来ない場合は、2度洗いも効果的と言われています。

## 利用者吉村和弘さんの 素敵な作品紹介です



## かもがわ勉強会

黒田ケアマネジャーにより「高齢者虐待」の勉強会をしました。事例もまじえ分かりやすく説明してくれました。高齢者虐待の発生要因はやはり“介護疲れ・介護ストレス”が第1位で在宅介護を思ったよりもつらいと思われている人は全体の6~7割をもしめるようです。つらいと感じたら一人で抱え込まず、ぜひ「かもがわ」に相談ください。



今年、2019年 亥年です。  
猪の肉には万病を予防すると言われ、「無病息災」の象徴とされます。その為、病気になりにくい年とされています。

亥は十二支の最後です。

亥の年は翌年から始まる次の種の成長に備えて、  
・個人は知識を増やす、精神を育てる  
・組織は、人材育成や設備投資、財務基盤を固めるなど、外に向けての活動ではなく、内部の充実を心がけると良い年です。

一方、エネルギーを貯め込むときの注意として  
・自分自身の不満は貯め込まない  
・子どもや部下が不満を抱えていないか目配りするという事も頭の片隅に置いておきましょう。