



幸田町北部地域包括支援センターです。今回、ご利用者様やご家族様とのつながりを深めことと、地域の方に包括の活動を理解して頂くために、お便りを発行することとなりました。

年に3回程度の発行予定ですが、皆様のもとにお届けしたいと思えます！



ちょこっとためになる話

●食中毒は梅雨の時期だけ気を付ければよい？

梅雨時期(5~6月)と夏(7~9月)は、湿度や気温が高くなるため、細菌性の食中毒の発生件数が増加する傾向があります。冬(12~3月)は、ノロウイルスなどのウイルス性の食中毒の発生が見られます。さらに、春や秋は自然毒(ジャガイモの芽やキノコ等)が多く発生します。

とすることで、食中毒は年間を通して発生します。残念です…

日頃から予防のポイントを意識してみましよう。主なものをあげると、

- ①冷蔵庫を過信せずに新鮮なうちに食べよう
- ②調理の基本である“洗い”を徹底しよう
- ③生の肉や魚介類に使った包丁やまな板は、使用後はすぐによく洗いましよう
- ④加熱する食品は中心まで十分に加熱しよう
- ⑤食事前には必ず手を洗いましよう
- ⑥作り置き料理は、十分に加熱しましよう
- ⑦麦茶や料理などを冷ます場合は、(菌が繁殖し始める10~45℃になる時間を短くし)早く温度を下げるようにしよう



保健師：
西山より

利用者様からのお便りコーナー



＝思い出のエベレスト＝

学生時代にワンダーフォーゲル部に入部し、山に魅了されました。1番最初に登った高い山は、木曾駒ヶ岳です。今の様にロープウェイは無く、下から歩いて登りました。



アマダプラム

国内の山は家族と一緒に登山したり、1人で高山植物の写真や山の写真を撮影する為に、登ったりした。

今回ご紹介する思い出の写真はエベレストに魅かれてトレッキングに出かけた時の写真です。エベレストの近くの5000m級の尾根で撮影した、カラパタールの山と鳥、アマダプラムの写真です。雪を被った美しい山や尾根でした。

幸田町坂崎 Y様 79歳



主任介護支援専門員
：古澤より



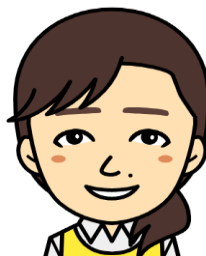
カラパタール



地域の社会資源を紹介します



=ミニお散歩会=



社会福祉士：長内より

今回紹介するのはミニお散歩会です。

北部地域包括支援センターが毎月第2金曜日と第4水曜日の朝9時から地域の皆さんと一緒に散歩をしています。

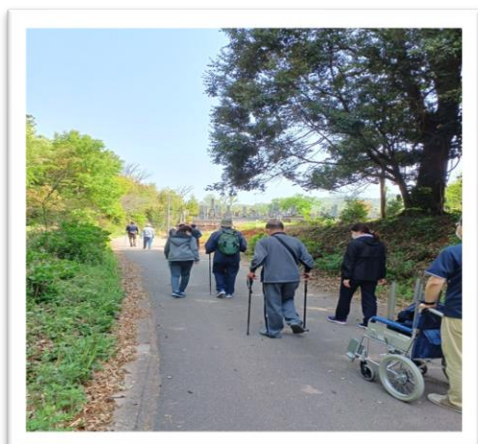
写真は4月14日に行われたミニお散歩会の様子です。ゲスト講師に加藤先生をお招きし、準備体操をしたあと皆さんと一緒に北部包括周辺を散策しました。

お散歩中は竹やぶの中に生えていた筍の話題や航空自衛隊の話など様々な話で盛り上がりました。

現在お散歩会の参加者と一緒に歩いてくださるボランティアさんも

募集中です！

ぜひお気軽にご参加ください^^



「今月のお花」



幸田町坂崎

0様

毎月、庭に咲いている花を
持ってきてくれています！



★ 北部包括からのお知らせ

☆げんきかい

坂崎学区:5月10日(水) 6月7日(水) 7月5日(水)
10:00~ in 坂崎公民館

幸田学区:5月25日(木) 6月15日(木) 7月20日(木)
10:00~ in 大草老人憩の家

☆ミニお散歩会:

5月12日(金) 5月24日(水) 6月9日(金)
6月28日(水) 7月14日(金) 7月26日(水)
9:00~ in 北部包括事業所

☆介護予防ボランティア講座:

6月10日(土) 7月15日(土) 10:00~ 中央公民館

☆家族介護教室:

5月13日(土) 8月5日(土) 10:00~ 坂崎公民館

☆認知症関連の集まり

おれんじカフェ:6月13日(火) 14:00~ 坂崎公民館
5月23日(火) 14:00~ 大草老人憩の家

家族交流会:

5月17日(水) 6月28日(水) 7月19日(水)
14:00~ 坂崎公民館

<編集後記>

北部包括、第1号の皆様へのお便りです！お楽しみいただけましたでしょうか？これから年に3回発刊予定です。どうぞご期待ください。皆様からのお便り、投稿お待ちしております。