地域包括支援センター保見の里

保見地区高齢者の相談窓口（豊田市の委託事業） 季刊誌

2024 冬号

本年もよろしくお願いいたします。物事の始まりを意味する「甲」と「辰」が合わさる2024年甲辰の年は、勢いよく活気あふれる年、上昇の勢いがあり、成長していく年だと言われています。エネルギー溢れる年になるといいですね。

「認知症サポーターキャラバン」キャラクター

活動紹介

認知症サポーター養成講座

『認知症サポーター』とは：何か特別なことをする人なわけではなく、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かい目で見守る「応援者」です

家族介護者交流会

ご家族の介護されている方、経験のある方を対象に、介護者同士の交流、心身の疲労回復の場を提供しています

地域の教室

地域で行われている自主グループやサロンでの様子です。消費者被害防止の啓発活動や体操などの体力づくり、脳トレなどのレクリエーションをしています

緑苑みどり会 体力アップサークル

篠原ふれあいサロン

インボディ測定

広幡ふれあいサロン

トルト（歩行解析）

フレッシュ保見

球出しゲーム

11月～2月はノロウイルス食中毒予防強化期間

ノロウイルスは、非常に小さなウイルスで、非常に強い感染力をもっています。また、感染しても発症しない人や、軽い風邪のような症状ですむ人もいます。しかし、持病のある人や乳幼児、高齢者などは、脱水症状を起こしたり、症状が重くなったりするケースもあるので注意が必要です。

症状

ノロウイルス

潜伏期間
1～2日

- 嘔吐
- 下痢
- 腹痛
- 微熱（38度以下）
- 頭痛　など…

2～3日 → 回復

1、2週間～1か月
便中にウイルスを
排出し続ける → 感染に注意

食中毒予防のポイント

ポイント①
手洗い

- 食事前、トイレの後、調理前後は特によく**手を洗い**ましょう
- 洗い残しの多い、**親指**や**指先**、**手首**は丁寧に
- 汚染された食品（カキや水など）や、ヒトが食品を汚染することを介して感染します

ポイント②
食品の保存

- 帰ったらすぐに**冷蔵庫に保存**しましょう
- 肉・魚は汁が漏れないように包んで保存しましょう
- 冷蔵室に入れるのは**7割程度**に控えましょう

ポイント③
調理方法

- 加熱が必要な食品は**中心部**までしっかり**火を通しましょう**
- 85℃～90℃で90秒間以上の加熱によりウイルスは感染力を失うとされています

出典）「厚生労働省」 家庭での食中毒予防(mhlw.go.jp)を加工して作成、「（公社）日本食品衛生協会」食中毒予防のための 衛生的な手洗いについて、「内閣府」食品安全委員会 食中毒のポイント

お困りのときは、ご相談ください。
地域包括支援センター保見の里
☎:0565(48)3004　保見町南山109-1