

ほほえみ

第8号 令和5年6月発行

社会福祉法人東京蒼生会
養護老人ホーム大森老人ホーム

〒143-0011
東京都大田区大森本町2-2-2
TEL 03-3762-8851
FAX 03-3762-8920



講師の先生(熊谷先生)と一緒に、準備体操(両足あげ・脳トレ)を行ったり、懐かしい歌に合わせて体操をしたり歌を合奏したり。人前後でも参加しているのだから、参加可能です。

是非、気分転換に来てみてはいかがでしょうか。いつでもご参加の方、お待ちしております!!

▼100歳バンザイ体操 クラブ活動



理学療法士・樋口先生をお招きして、体力を維持するためのストレッチや、在籍している身体能力を現役としてもらうなど、活動を行うための時間。横断歩道を信号の時間内に渡り切る足の筋力など、実際の生活に密着した評価と、レクリエーションも交えてメリハリのある活動で、継続してご参加頂いていく方も増えております。健康維持のための活動として、ぜひご参加してみてください。

▼ホームで元気

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。細菌が原因となる食中毒は夏場(6月～8月)に多く発生しています。

食中毒



食中毒予防の6つのポイント

<p>point 1 食品の購入</p> <p>腐り過ぎないでまっすぐ帰ろう</p> <p>消費期限などの表示をチェック!</p> <p>肉・魚はそれぞれ分けて包む</p> <p>できれば保冷剤(氷)などと一緒に</p>	<p>point 2 家庭での保存</p> <p>帰ったらすぐ冷蔵庫へ!</p> <p>入れるのは7割程度に</p> <p>肉・魚は汁がもれないように包んで保存</p> <p>冷蔵庫は10℃以下に維持</p> <p>冷凍庫は-15℃以下に維持</p> <p>停電中に庫内温度に影響を与える際の期間は控えましょう</p>
<p>point 3 下準備</p> <p>冷凍食品の解凍は冷蔵庫で</p> <p>タオルや布巾は清潔なものに交換</p> <p>ごまめはこまめに絞る</p> <p>ごまめに絞る</p> <p>肉・魚は洗った後、流水でよく洗う</p> <p>肉・魚は生で食べるものから洗う</p> <p>野菜もよく洗う</p> <p>お皿などの器具、お盆は洗って消毒</p>	<p>point 4 調理</p> <p>加熱は十分に(ゆずは中心部分の温度が75℃で1分間以上)</p> <p>台所は清潔に</p> <p>作業前に手を洗う</p> <p>電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする</p> <p>調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ</p>
<p>point 5 食事</p> <p>食事の前に手を洗う</p> <p>盛り付けは清潔な器具、食器を使う</p> <p>長時間室温に放置しない</p>	<p>point 6 残った食品</p> <p>時間が経ち過ぎたりお弁当でも臭いと思ったら思い切って捨てる</p> <p>作業前に手を洗う</p> <p>溜めたお弁当等は十分に加熱する(ゆずは75℃以上)</p> <p>早く冷えるように小分けする</p>

食中毒予防の3原則 食中毒を「付けない、増やさない、やっつける」 厚生労働省

細菌が原因の食中毒 予防3原則!

細菌を食べ物に「付けない」
食べ物に付着した細菌を「増やさない」
食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

これからジメジメした時期にもなりますので、食品管理には特に注意していきましょう。

	5月7日まで(5類移行前)	5月8日から(5類移行後)
体調悪化時の相談窓口	大田区新型コロナ特設相談フリーダイヤル ☎0120-585-038 (月～金曜、午前9時～午後5時 ※休日を除く) ※変更ありません	統合した相談窓口の開設を予定しています 電話番号などの詳細は区HPをご覧ください
医療体制	発熱外来などの一部医療機関	一般的な医療機関へ段階的に拡大
医療費(外来・入院)	全額公費支援(自己負担なし)	一部公費支援(自己負担あり) ※9月30日まで
陽性者の療養期間	原則7日間(濃厚接触者の待機期間は原則5日間)	なし
療養通知書	発生届対象者のみ発行	なし

出典: おおた区報(2023年5月1号、No.1688)

医務コラム

5月8日より、新型コロナウイルス感染症の感染法上の位置づけが「5類感染症」に変更されました。

ただ、高齢者は重症化リスクが高いと言われています。引き続き、感染症対策をしっかり行い、元気に過ごしましょう!



感染症にまけない健康習慣を!

5類感染症移行後の感染対策は、個人や事業者の自主的な判断に委ねられます

その場に応じたマスクの着用や咳エチケットの実施

周囲の混雑状況など、その場の感染リスクに応じて**マスク着脱の判断**をお願いします。
高齢者施設や医療施設など、**重症化リスクの高い方と接する場では、マスクの着用が推奨**されています。

換気、「三つの密(密集・密接・密閉)」の回避

特に不特定多数の人がいるところでは、**換気や人との間隔を空ける**ことが、感染防止対策として有効です。

手洗いは日常の生活習慣に

食事前、トイレの後、家に帰った時などには、**まず手を洗う**よう心がけましょう。(適切な手指消毒薬の使用も可)

適度な運動、食事などの生活習慣で健やかな暮らしを

一人ひとりの健康状態に応じて、**適度な運動やバランスのとれた食事など、適切な生活習慣**を理解し、実行することが大切です。

◆入退所状況 (令和5年5月末現在)

在籍者 12名

【退所】

- 濱田輝雄さん (2階)
- 川上崇成さん (2階)
- 深尾征子さん (3階)

編集後記

日中の気温が高くなってきました。こまめな水分補給、衣類調整を心がけて、体調を整えよう! 注意していきましょう!

なかには、気温が高くなるのを重ね着して何枚も重ね着している方もいます。熱中症も心配な時期に、室温を確認しながら、涼しい服装も心がけてください。

活動報告

行事やクラブ活動のご報告です♪

▼演奏会

5月12日「雑歌屋」のバンド演奏会があり、軽妙な音楽とおしゃべりで、最初から最後まで笑いに満ちた時間となりました。



▼菖蒲湯

菖蒲の良い香りに包まれた入浴は、普段と趣が違いますね♪



▼衣類販売

夏にピッタリの色鮮やかな衣類が並び、お洋服選びに真剣な眼差し。



▼囲碁クラブ

担当：川村・佐藤伸

活動日時
第2・第3火曜日
午後1時30分
午後3時30分
活動場所
1階「和」

講師

平林先生
中村先生 (第2週)
高辻先生 (第3週)

活動内容
月2回、先生方が来所され活動をしています。初めての方でも安心！先生方が優しく、ご指導くださいます。一緒に囲碁を楽しみませんか？



▼華道クラブ

担当：杉本・長坂・南雲

活動日時
第3土曜日
午後2時～午後4時
活動場所
1階「集会室」

講師

渡部(わたなべ)先生
樋田(ひだ)先生

活動内容
講師のご指導も受けながら、色とりどりのお花を活け、四季を感じながら作品作りをしています。基本的には個人活動ですが、話しも弾み楽しい活動です♪
初心者の方も大歓迎です。



▼将棋クラブ

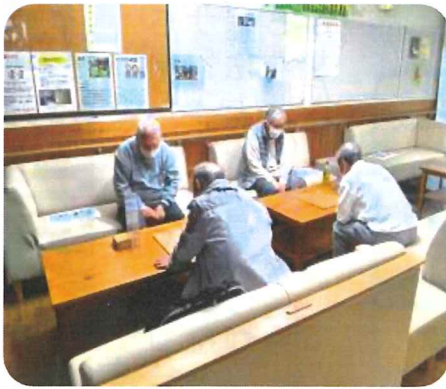
担当：川村・芳賀

活動日時
第1・第4火曜日
午後1時30分
午後3時30分
活動場所
1階「匠」

講師

松下先生

活動内容
持ち物もないので気軽に参加できます！初めての方でも松下先生が優しく教えてくださいます。皆さんと一緒に将棋を始めてみませんか？



▼いきいき食生活



「行っている内容と合わない」「クラブ活動ではない」との理由で、改名することになりました。皆さんから意見を募り、「食べ方クラブ」改め「いきいき食生活」に決定しました！

食事は、健康で生活するの土台です。年齢を重ねると今までと違う注重点があります。食生活を振り返り、健康状態を見つめ、どうしたら豊かに生活できるか「食」を通じて語り合いませんか。
「普段そんなこと考えてないよ」という方でも大丈夫！食の話題をきっかけに、笑顔で楽しく集うの場です。気軽な気持ちで参加してみてください。ささね。何か役立つ発見が、きっとありますよ！

第4回 食べ方クラブ 改名投票 候補名

栄養元気UP講座	いきいき	ヘルスケア栄養	栄養教室	改名投票 候補名	投票日
栄養DE元気	大人の食育	栄養DE元気	栄養セミナー	投票日	5月12日(火) 13時30分

食べ方クラブ 改名 開票結果

当選	いきいき食生活	17票
	栄養教室	8票
	大人の食育	7票
	ヘルスケア栄養	4票
	栄養元気UP講座	各3票
	栄養DE元気	2票
	栄養セミナー	17票

※ 無回答1枚、食べ方1枚
合計47名 投票がありました。

▼絵手紙クラブ

自主活動 担当：川村・芳賀

活動日時
月に一回(不定期)
午後2時～午後3時
活動場所
1階「匠」

活動内容
毎月、様々なお手本を用意し絵手紙を作成していただきます。道具はこちらで用意しておりますので初めての方でも大丈夫です！



▼そろばんクラブ

自主活動 担当：杉本・長坂

活動日時
毎週火曜日
午前10時30分
午前11時30分
活動場所
1階「匠」

活動内容
そろばんと聞くと、「机に向かって勉強をする」とイメージを持たれるかもしれませんが、そろばんクラブでは「楽しく頭を働かす脳トレ」を目的に活動しています。昔を懐かしみながらの楽しい活動です♪

