

あじさいが色づきはじめる頃になりました。雨が降ったり、晴れたり、天気の移り変わりが多いこの時期いかがお過ごしですか。今回は梅雨から夏にかけての健康のお話と、地域のみなさんの素敵な活動などについてお知らせさせていただきます。

## この時期こわい食中毒の原因と対策

### 原因：生食や加熱不十分な肉類

#### 対策

- 肉は十分に加熱
- 肉や卵を触ったら手洗い
- 肉を切ったまな板は洗って熱湯をかける

### 原因：不十分な手洗いや手指の傷

#### 対策

- 十分に手洗い。傷がある手で調理しない
- おにぎりは使い捨て手袋やラップを使う

### 原因：煮込み料理の長時間放置

#### 対策

- 調理した料理はすぐに冷却、室温で放置しない
- 食べる際は十分に加熱する

## 食中毒予防の3原則

### ①つけない

- 手洗い・手指消毒
- 清潔な調理器具を使用する
- 加熱しない野菜と生肉や魚は離す。まな板は別にするか、熱湯消毒。

### ②増やさない

- 低温で保存する
- 冷蔵庫に詰め込みすぎない



冷凍室 -15℃以下  
冷蔵室 10℃以下

### ③やっつける

- 器具の消毒
- 肉や卵は中心部まで十分加熱



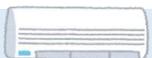
参考資料：厚生労働省「食中毒予防の原則と6つのポイント」

## 熱中症を予防しよう

梅雨が明けると暑い日が多くなります。特に梅雨明けしてからすぐは身体が暑さに慣れていないため、熱中症に注意が必要です。

### 室内では…

- 扇風機やエアコンで温度を調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 室温をこまめに確認



### 屋外では…

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用・こまめな休憩
- 天気の良い日は日中の外出を出来るだけ控える



### 体に熱がこもらないように

- 通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす

### こまめに水分補給しましょう

- のどの渇きを感じなくてもこまめに水分を補給する
- 汗をいっぱいかいたら塩分補給も忘れずに！



参考資料：厚生労働省「熱中症予防のために」

裏面もご覧ください



# 集まろう！通いの場

## 寺尾第一町内会のみなさん爽やか朝のラジオ体操



寺尾第一町内会の通いの場について、寺尾第一町内会の井上区長さんにお話しをうかがいました。4月の下旬頃から11月の下旬頃の朝6:30に寺尾小学校のロータリーに集まって、皆さんで元気にラジオ体操をされています。

朝の爽やかな空気のなか、交流を楽しみながら、ラジオ体操で素敵な1日の始まりです！



～通いの場とは～シニア世代をはじめ地域住民が、他者とのつながりの中で主体的に取り組む、介護予防やフレイル予防に資する月1回以上の多様な活動の場・機会のことをいいます。



## 敬老バスカードについて



「敬老バスカード」及び「群馬県共通バスカード（ぐんネット）」は、システム老朽化に伴い、2022(令和4)年3月31日で販売が終了となりました。

**お持ちのバスカードは、利用終了日である2023(令和5)年3月31日まで引き続きご利用いただけます。**

返品、返金、交換等は発行元の各バス会社の営業所で行います。

## 高齢者あんしんセンターとは…

高齢者の抱える心配ごとや悩みごと、介護保険に関する疑問などの総合相談窓口です。電話や来所ばかりではなく、ご自宅へも訪問し、相談をお受けしています。相談は無料です。お気軽にご相談ください。

### お問い合わせ



<高齢者あんしんセンターホピ園>

- 住所：高崎市寺尾町621番地1（特別養護老人ホームホピ園内）
- 営業日及び営業時間：月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
- 電話：027-324-8844