

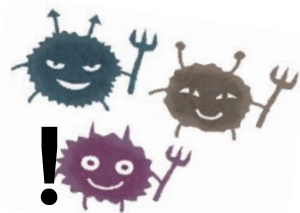
あんしんケアセンター鎌取

(あんしんケアセンターとは、千葉市から委託された高齢者に関する公的な相談窓口です)

予防に努めて楽しい夏を過ごしましょう！

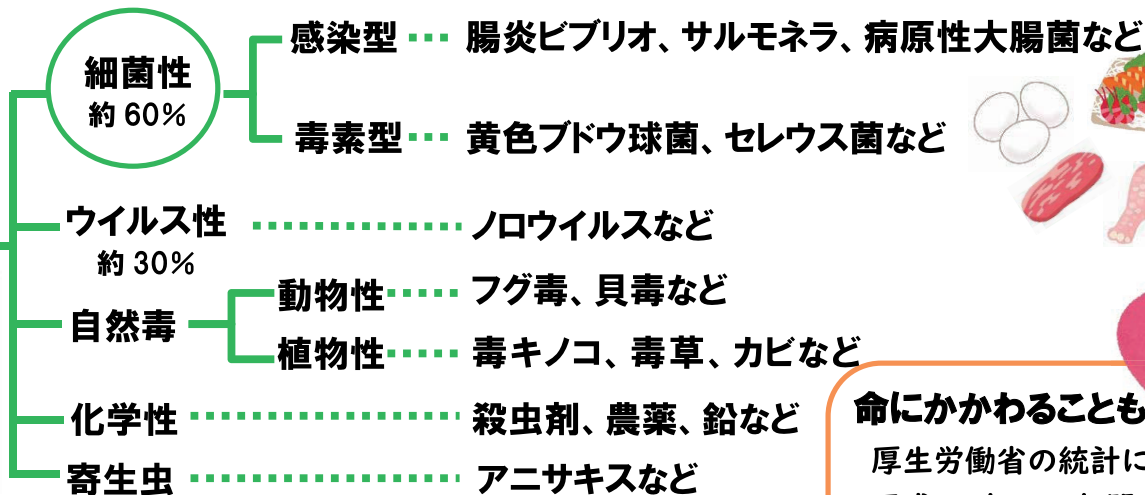
第18号 夏号

「食中毒」に要注意！！



腹痛、おう吐、下痢、発熱などの症状を引き起こす食中毒は、1年を通して起きる可能性があります。気温や湿度が高くなる夏場（6月～8月）は細菌が増殖しやすいため特に注意が必要です。一方、低温や乾燥した環境で長く生存するウイルスが原因となる食中毒は冬場（11月～3月）に多く発生します。

食中毒



命にかかわることも・・・

厚生労働省の統計によると、平成29年の1年間に、食中毒になった人は16,464人でそのうちの3名の方が亡くなっています。

どうして食中毒になるの？

食中毒を引き起こす主な原因は「細菌」と「ウイルス」です。

○細菌は温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で繁殖。

○ウイルスは食べ物の中で増殖はしないが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖。

以上のような結果、食中毒を引き起こします。

全ての人が食中毒になるわけではありませんが、免疫力が弱い高齢の方は特に注意する必要があります。



食中毒を防ぐための3つの原則



1. つけない

手や洗える食べ物はしっかり洗う。まな板、包丁、食器をきれいに洗い清潔にしましょう。
肉や魚は他の食品と分けて包んで保存しましょう。

2. 増やさない

生ものや作った料理をあたたかい部屋に置いたままにすると細菌やウイルスが増殖します。
早めに食べるように心掛けましょう。すぐに食べない料理は冷蔵庫に入れて保存しましょう。

3. やっつける

細菌やウイルスの多くは高い温度に弱いので、料理をする時は、食材の中心まで熱がとおるように十分に加熱しましょう。

行事内容 (場所)	日時	行事内容 (場所)	日時
古市場サロン (古市場各団地集会所) 主催:社会福祉協議会	毎月第2火曜 13:30~15:00	ウエルエイジングの会 (おゆみ野公民館)	原則 第4水曜 13:30~15:30 日程を変更することもあります。 ☎久保 080-5407-1626
平山第一サロン (平山第一自治会館) 主催:社会福祉協議会	毎週月曜 9:00~11:30	すいようカフェ おゆみ野3-40-8河野ビル 1階みんなの広場 主催:ボランティア	毎週水曜日 11:00~ 100円でフリードリンク 午後から希望者に森永先生の体操 ☎043-312-2903
ふれあいいきいきサロン (おゆみ野公民館・ 鎌取コミュニティセンター) 主催:社会福祉協議会	令和元年7月11日(木) 13:30~15:00 おゆみ野公民館 令和元年9月12日(木) 13:30~15:00 鎌取コミュニティセンター	シニアリーダー体操 主催:シニアリーダー	鎌取イオン 第1第2月曜 14:00~ 椎名公民館 毎週金曜 10:00~ おゆみ野公民館 第1~4金曜 14:00~ 緑保健福祉センター 毎週水曜 10:00~ 有吉小学校 第1第3土曜 10:00~ 泉谷小学校 第2第4土曜 10:00~ 古市場みどり自治会館 第2第4水曜 10:00~ アビタシオン 毎週水曜 10:00~
やまぼうしたすけあいの会 楽(らく)気功呼吸法 (やまぼうし公園) 主催:やまぼうしたすけあいの会	毎月第2水曜は気功体操 9:00~9:15(雨天中止) ※ラジオ体操は雨天以外毎日実施		
みどりのかふえ おゆみ野3-17-7 旧)食事処 ときた内 主催:みどりのかふえ運営委員会	毎週水曜 13:30~17:30 13:30~14:30 シニアリーダー体操 14:30~15:30 おゆみ野歌声喫茶 他	NEW カフェ虹の輪 (パナソニックエイジフリーショップ千葉東) 主催:カフェ虹の輪ボランティアグループ	奇数月 第3木曜 13:30~15:00 参加費100円(ドリンク・おやつ) ☎043-293-6061

公開講座のお知らせ

無 料

予約不要

問い合わせ:千葉市あんしんケアセンター鎌取

☎ 043-293-6911

千葉市政出前講座

「認知症を正しく理解し、健康寿命をのばそう」

令和元年7月17日(水) 14:00~15:00

場所:イオン鎌取4階イベントスペース

千葉県千葉リハビリテーションセンター主催「膝の関節講座」

令和元年7月31日(水) 15:00~16:00

場所:イオンタウンおゆみ野1階エスカレーター前広場



千葉市あんしんケアセンターって?

「介護保険はどうしたら使えるの?」

「家族の介護で困っているけどどこに相談したらいいかわからない」等、お気軽にご相談ください。

社会福祉士
園

社会福祉士
高橋

一生懸命
頑張ります。

新しいスタッフが入りました!

主任ケアマネジャー
岡村

センター長
看護師
池田

主任ケアマネジャー
小林

看 護小規模 多 機 能とは?

通称 看多機(かんだき)とは、

“看護小規模多機能型居宅介護”のこと。

自宅を訪問し、病状を観察したり、診療の補助を行う訪問看護と、通い・訪問・短期間の宿泊を、利用される方の状態に合わせて一体的に提供するサービスです。

[イメージ図]



お問い合わせ

千葉市あんしんケアセンター鎌取

☎043-293-6911

千葉市緑区おゆみ野3-16-1

ゆみ〜る鎌取ショッピングセンター5階

【担当区域】

東山科町・平山町・辺田町・鎌取町・おゆみ野・おゆみ野南
おゆみ野中央・おゆみ野有吉・椎名崎町・刈田子町・中西町
落井町・古市場町・小金沢町・富岡町・茂呂町・大金沢町

【営業時間】

月~土曜日 午前9:00~午後5:00

(日曜日、祝日及び年末年始を除く)

