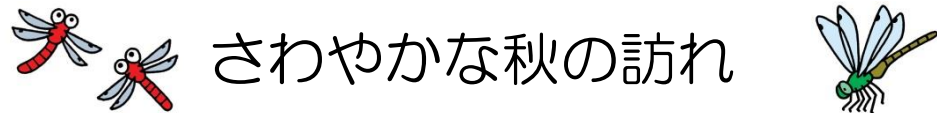


わくわくの里だより

2015年9月号

小規模多機能型居宅介護
 わくわくの里
 瀬谷区橋戸 3-69-2
 045-300-0606
 発行責任者 飯塚陵子

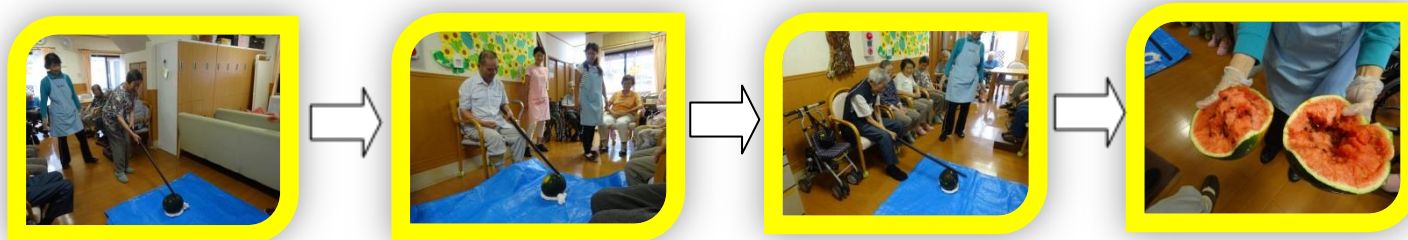


暑さもひと段落し、朝夕は涼しく過ごしやすくなりました。近所の公園には蝉の抜け殻が落ちていたと思えば、もうどんぐりの実が落ちていたり、吹く風が涼しさから少しずつ寒さへと変わり、新しい季節の到来を感じます。

澄んだ空の下で身体を動かしてみる、旬の食材を楽しむ、話題の小説を読んでもみるなど、自分に合った秋の楽しみ方を探してみるのもいいですね。



夏はすいかがおいしいですね。里では夏の風物詩、スイカ割りを利用者様と楽しみました。



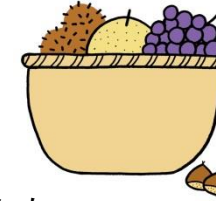
みなさん笑顔で楽しまれて力を合わせて割ったスイカは、おやつに美味しくいただきました。

遊びに来てくれました

8月は夏休み期間中という事で、小学4年生の女の子3名が遊びに来てくれました。紙芝居の練習をして発表してくれたり、一緒に塗り絵をしたり、みなさん温かい笑顔でお孫さんを見守るようなまなざしで楽しそうでした。子どもたちとの交流は、気分もリフレッシュされて長生きの秘訣かもしれませんね。



地域交流会



8月20日は『歌声喫茶』でした。盆踊りの曲を中心に、炭坑節や花笠音頭で皆さん自慢ののどをなりました。ピアノの伴奏に合わせて利用者様がハーモニカ演奏するという場面もあり、大変に盛り上がった地域交流会となりました。



《今月の健康情報》

これからが危ない秋の食中毒！

夜の暑さがやわらいで、秋の気配を感じる季節になりました。食中毒は以外にも夏より秋の方が多く発生しているのです。今回は秋に食中毒が多い理由とその対策を紹介します。

①免疫力の低下

秋は夏バテによる体力の低下や、冷房・冷たいものの摂り過ぎで消化器官が弱くなっているため、免疫力も下がっています。ちょっとしたことで病気にかかりやすくなっています。

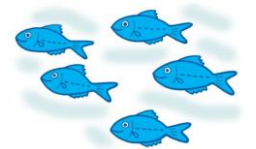
＜対策＞ ・栄養、睡眠をしっかりと、規則正しい生活を心掛けましょう。



②菌が付着した魚を食べる

サンマなど秋が旬の魚は要注意です。魚にも付着する腸炎ビブリオ菌は秋に一番繁殖します。カキなどの二枚貝やフグを食べる時も十分気を付けましょう。

＜対策＞ ・できるだけ生食は避け、よく水洗いし、十分加熱(中心温度85度以上)してから食べる。
 ・調理器具は常に清潔にし、調理前後はしっかり手を洗う。
 ・新鮮で安全な食材を使い、消費期限内に食べる。



③野外で食事をする機会が増える

秋は行楽シーズンで、運動会やキャンプなど野外で食事をする機会が増えます。まだ日中は20度を超えますが夏より涼しくなっているため、食べ物の調理、保管方法を誤ってしまいがちです。

＜対策＞ ・十分に加熱し、容器に詰める時は粗熱を取る。
 ・野外に弁当を保管する時は、直射日光を避け常温で2時間以上持ち歩かない。

④味覚狩りのシーズン



キノコ狩りのシーズンですが、専門家でも見分けにくいよく似た種類が多くあるので、毎年キノコ類などの自然毒による食中毒が多くなります。

＜対策＞ ・専門知識や経験を持つ人と同行し、毒性のキノコを採らないようにしましょう。