

新代田 あんしんすこやか だより



第181号

【発行元】

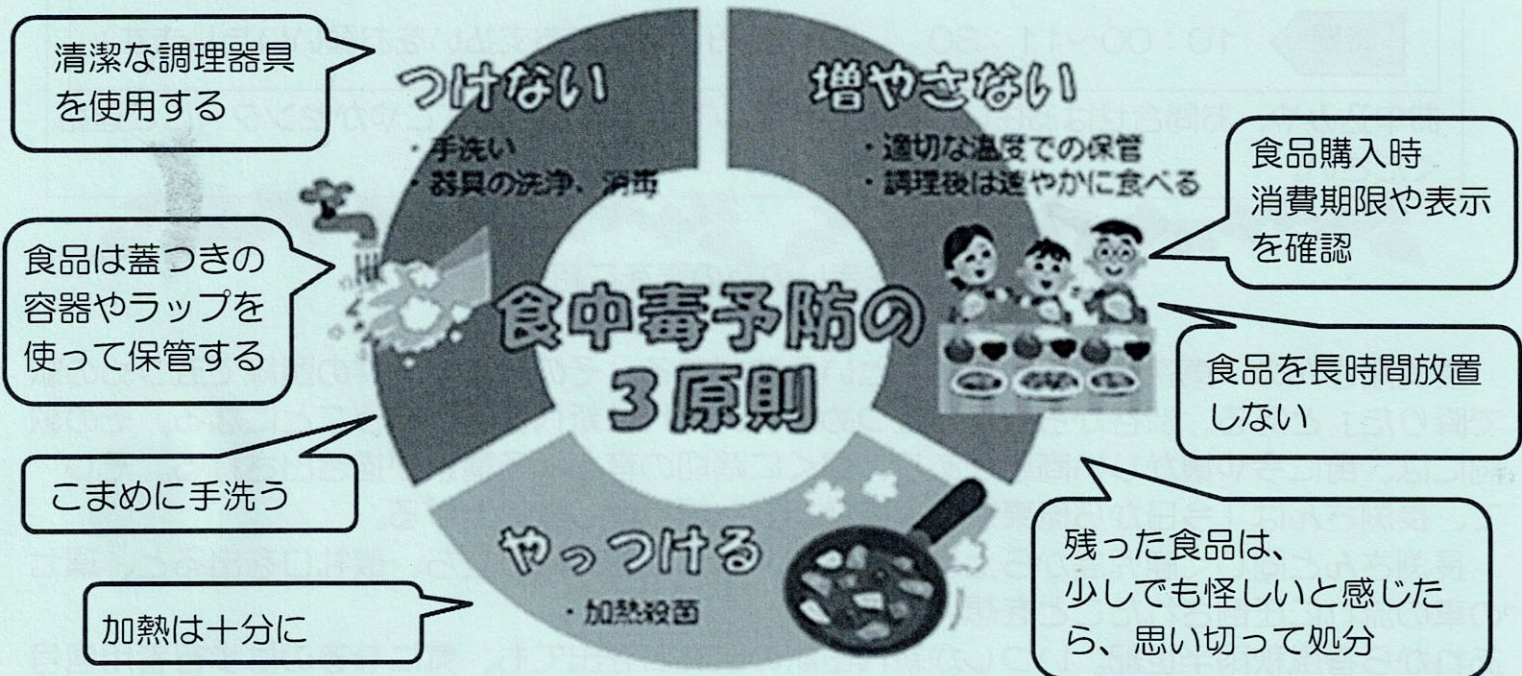
新代田あんしんすこやかセンター
(新代田地域包括支援センター)
住所：世田谷区羽根木1-6-14
電話：03-5355-3402

食中毒を予防しましょう！

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われるがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。普段、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあります。

家庭での発生では症状が軽いことも多く、食中毒とは気づかれず、重症化することもあります。家庭での食事作りでの食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう。

(厚生労働省ホームページより)



<食中毒予防の3原則 食中毒菌を「つけない、増やさない、やっつける」>

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。

食中毒を防ぐためには、細菌の場合は、

- ▶ 細菌を食べ物に「つけない」
- ▶ 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」という3つのことが原則となります。

新代田地区アクションチーム 新代田えがお美まもりたい

新代田区民センターや地域の商店、四者（まちづくりセンター、社会福祉協議会、児童館、あんしんすこやかセンター）が連携して、区民センターや美まもりやまカフェ等で活動しています

認知症になっても住みやすい街を目指し、互いに見守り合い、助け合う活動や、地域の方の活躍の場創出を目指し、地域の皆様と一緒に様々な活動を行っていきます。



介護予防筋力アップ教室

～フレイル予防習慣化プログラム～



最近、坂道や階段の上り下りがつらくなったり、外に出るのがおっくうになったりして外出の頻度が減ってはいませんか？年齢に関係なく、体力や筋力は向上します。やっても効果がないとあきらめずに、週1回、3か月12回の集中講座でいつまでも元気に過ごしましょう！

対象者

世田谷区在住の65歳以上の方で「要支援1・2」または「事業対象者」の認定の方

会場

きたざわ苑 地域活交流室（住所：北沢5-24-18） または 世田谷区保健センター（松原6-37-10 区立保健医療福祉プラザ2F）

回数等

1クール12回（週1回） 1回120分程度
【2クール】9月～11月 【3クール】1月～3月

時間

10:00～11:30 2,400円（初回にお支払いをお願いいたします）

お申込みや、お問合せはお住いの地区を管轄しているあんしんすこやかセンターにご連絡ください。

新代田地区にお住まいの方の声を紹介します。

「新代田駅」 60代男性

長渕剛さんの「東京青春朝焼物語」という曲がある。その一節に「井の頭線で五つめの駅で降りた」とある。渋谷から数えて五つめの駅、それは新代田駅ということになる。その歌詞には、街に今や懐かしい商店があり、遠くに踏切の音が鳴る情景が描き出される。そして、長渕さんは「今日から俺東京の人になる」と繰り返し歌い上げる。

長渕さんと同じく鹿児島から上京した私は、新代田駅に降り立ち、改札口を出ると、環七の車の流れに圧倒されたことを思い出す。あれから春風秋雨半世紀。いつしか新代田駅の改札口を出ても、気になるのは歩行者用信号だけである。私も東京の人になった。



長渕さんの歌の懐かしい思い出があるのですね。素敵な思い出ですね！

二次元コードで活動の様子がご覧いただけます！

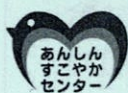
きたざわ苑のホームページ内で新代田あんしんすこやかセンターの日頃の活動の様子を紹介しています。

こちらの二次元コードをお手持ちのスマートフォン等で読み取ってご利用ください。今後も活動の様子を発信していきます！



新代田あんしんすこやかセンター
（新代田地域包括支援センター）

世田谷区羽根木1-6-14
電話：03-5355-3402
FAX：03-3323-3523



あんしんすこやかセンターは、世田谷区から委託された身近な福祉の相談窓口です。秘密は厳守します。安心してご相談ください。

開設時間：

午前8時30分～午後5時（月曜日～土曜日）
（日曜・祝日・12月29日～1月3日は休業）