

ケアプラザ通信

講座のご案内

シニア向けスマホ講座

～ラインの使い方を学びましょう～



開催日：6月29日（水）

時間：13:30～15:00

内容：LINEの使い方を学びます

定員：10名（要予約） 参加費：無料

対象：今までスマホ講座に参加していない山下地区在住の方

健康気功教室

～こころとからだの癒しの時間～

開催日：第1・3土曜日

時間：10:00～11:45

内容：気功でこころとからだを整えます

定員：15名（要予約）

参加費：月謝制 1,000円/月（2回分）

対象：地域にお住まいの方

見学・無料体験
受付中です!!

	講座名	内容	日程	時間	参加料
夏休み企画	夏休み こども工作教室	竹を使った工作教室	7/29(金) 小学低学年 8/5(金) 小学高学年	10:00 ～12:30	100円
	親子工作教室 おもしろ科学体験塾	くるくるリングと牛乳 パック万華鏡づくり	8/3(水) 午前の部:10:00～11:45 午後の部:13:15～15:00		100円
実施中の講座	歴史謎解き 講座	歴史の裏話解説	令和4年度内 奇数月第3水曜日	13:00 ～15:00	300円/ 回
	楽笑アップ体操	体操で免疫力 と筋力アップ	6月～7月 第2・4火曜日	13:30 ～14:30	500円/ 月
	みんなで脳活 GOGOクラブ	脳の活力アップ	毎月第2金曜日	13:30 ～14:30	200円/ 月

*講座に関する詳しい情報はホームページやチラシ、掲示板をご参照ください。
また、ご不明な点は遠慮なくお問い合わせください。

地域の情報

北八朔公園愛護会の活動

毎年6月上旬～中旬(19時頃～20時半)懐かしき日本の心を思い出させる「ホタル観賞会」を行っていましたが、コロナ禍で中止されていましたが2年ぶり開催をしようとその下準備、公園で育った孟宗竹(もうそうたけ)を一本一本手作業でくりぬき、竹灯籠を作成中でした。是非、近所お誘いのうえ「ホタル観賞会」に訪れてみてください。愛護会による良好な環境保全活動が行われ、ホタルが自然環境の中で生息・繁殖できるよう地域の共有財産として保全していきたいものです。



筒にLEDライト
を入れて点灯



竹灯籠を作成中

講座参加の方は、マスクの着用をお願いします。体調不良の場合は参加を控えてください。
尚、新型コロナウイルスの感染状況に応じ、講座が中止となる場合もございます。ご了承くださいませ。

岩波先生の健康コラム

食中毒について

じめじめとした梅雨の時期、昔から食中毒が問題になることがある季節でもあります。

最近ではコロナ禍で食事をデリバリーもしくはテイクアウトする機会が多くなり、これらでも食中毒を起こしたという事例が散見されています。高温多湿の夏場はカンピロバクター、サルモネラ、腸管出血性大腸菌(O157,O111)などといった細菌性胃腸炎が多くみられます。

免疫機能が比較的弱い高齢者、基礎疾患を持った方、乳幼児、妊婦さんなどは特に注意が必要です。

食中毒菌名	原因・特徴	症状
カンピロバクター属菌	細菌性食中毒の中で、最も頻度が高い原因菌です。加熱不十分で食べたりすることによって発症します。	嘔気・腹痛 水様性下痢
サルモネラ属菌	牛、豚、鶏などの食肉、卵などが原因となる細菌。少量の菌でも感染する。	腹痛・激しい下痢 嘔吐、高熱
腸管出血性大腸菌	牛や豚などの家畜の腸内にいる病原大腸菌のひとつ。O-157,O-111などでよく知られている。毒性が強く、乳幼児や高齢者などは命取りになることもある。	腹痛・水様性下痢 出血性下痢
ウェルシュ菌	人や動物の腸管や土壌に広く生息する菌。カレーや煮込み料理を室温で長時間放置すると増殖する。	腹痛・下痢

* その他、夏に流行る細菌:セレウス菌、リステリア菌などがあります。

食中毒予防の3原則

食中毒菌を『付けない、増やさない、加熱殺菌!!』

＜こんなことにも注意しましょう＞

調理の順番も大切です。下ごしらえは野菜から！肉や魚を切った時には、包丁やまな板をしっかりと洗いましょう!!

デリバリーやテイクアウトの食品については、時間を置かずすぐに食べるか、フライパンや電子レンジで十分に再加熱してから食べましょう!!

コロナ禍も3年が経ち石鹸での手洗いは皆さん励行されていると思いますが、今一度基本に戻って調理前は15秒以上2回の石鹸手洗いを意識して行ってください。蒸し暑い時期で冷たいものが欲しくなりますがホットな食品のほうが安全なようです。



グリーン環境整備隊 & 見守りボランティア

横浜市山下地域ケアプラザでは、敷地内の草むしり(グリーン環境整備隊)や、イベント開催時の見守りなど、お手伝いできる方を募集中です。年齢や性別は問いません。ご協力いただける方は、是非ご連絡下さい。

