

暑い日が続きますね。送迎や訪問でご自宅にお伺いすると、お部屋の室温が上がっていることがあります。高齢になると、暑さや寒さを感じにくくなったり、エアコンをつけるのをためらったりすることがあります。しかし、室内で熱中症になる高齢者が大変多いと、ニュースでもよく伝えられています。ご家族の方でも室温管理や水分補給の声掛けをお願い致します。水分はお茶や水ではなく、塩分の含まれたものを摂取してくださいね。

# いきいき

NO.24 平成30年7月 だより

あわら複合ケアサービス

TEL 0776-77-2282

あわら市二面2丁目302番地

## 6月の風景

中学生が職場体験に来ました  
お話をしたり、一緒にレクリエーションをしたりして楽しみました



## ～第2回運営推進会議の報告～

今回は隣接する、地域密着型通所介護 あしのさと の見学会も行いました。実際にフロアでの活動の様子や、お風呂場、トイレ、厨房などを見ていただき、事業所のイメージもついたようでした。



開催日時 6/20(水)13:50～14:10

| 参加者                                                         |  | 主な議題                                                                                                                                 |  |
|-------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| あわら市地域包括支援センター職員 1名<br>二面区民代表 2名<br>事業者 4名                  |  | ・事業所からの報告(登録者数、主な活動状況、ひやりはっと報告、苦情報告等)<br>・通所介護あしのさと見学<br>・委員からの意見・助言等                                                                |  |
| 主な意見・助言等                                                    |  | 返答・対応                                                                                                                                |  |
| ▶《地域住民代表より》<br>(夜間ベッド付近から転倒のひやりはっとに関して)フロアから見守りができる環境だったのか? |  | ▷《事業者より》<br>居室は個室として独立している部屋と、可動式の壁で仕切られた部屋がある。常に見守りが必要な状態の方は、可動式の壁を半解放状態で使用している。そのためフロアからの見守りが可能だったが、利用者がバランスを崩したので駆けつけたが、間に合わなかった。 |  |

この他にも助言等をいただいております。貴重なご意見ありがとうございます。

手作りおやつで、6月生まれの方をお祝いしました



## 食中毒を防ごう！！食中毒を防ぐ6つの過程でのポイント

家庭での食中毒予防は、食品を購入してから調理して食べるまでの過程で、どのように細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を実践していくかにあります。

看護師より

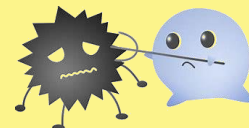


### 1. 買い物

- ・消費期限を確認する
- ・肉や魚などの汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる

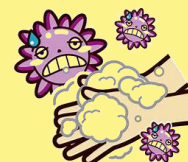
### 2. 家庭での保存

- ・冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
- ・肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがつかないようにする
- ・冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない（詰めすぎると冷気の循環が悪くなる）



### 3. 下準備

- ・調理の前や、生肉や魚、卵を触った後は、石けんで丁寧に手を洗う
- ・野菜などの食材を流水できれいに洗う（カット野菜もよく洗う）
- ・包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使い分ける
- ・冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける
- ・使用後のふきんやタオル、調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌、しっかり乾燥させる。



### 4. 調理

- ・肉や魚は十分に加熱。中心部を75℃で1分間以上の加熱が目安。

### 5. 食事

- ・作った料理は、長時間、室温に放置しない

### 6. 残った食品

- ・清潔な容器に保存する。温め直すときも十分に加熱する。



## ◆食中毒かなと思ったら◆

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用せず、早めに医師の診断を受けましょう。

### ★あわら複合ケアサービスの精神★

理念 私たちはいつもあなたのそばにいます

- 目標
- ① 自宅での介護を希望されるご家族様を応援します
  - ② 日常生活でできる活動を通して筋力低下を防ぎ、脳の活性化を図ります
  - ③ 地域に密着したサービスを提供します

