

今日からはじめる **健康** づくり 27

【食中毒に注意しましょう】

食中毒予防の3原則

- 菌やウイルスを
- ★つけない
- ★増やさない
- ★やっつける

- ※新鮮な食品を適量買う
- ※保存は冷蔵庫・冷凍庫にいれる
- ※台所・調理器具・食器は清潔にする
- ※料理は十分加熱する(目安は中心部が75℃で1分間以上に)
- 料理は食べ切れる量を作る調理後はなるべく早く食べる
- 残ったものは、早めに冷蔵庫にいれる

- ※こんな時は必ず手を洗しましょう
- 食べ物をさわるとき
- 食事の前
- トイレの後
- 鼻をかんだ後
- ペットや家畜に触れた後



食中毒? と思った時の対応

- ※脱水症状にならないように水分を十分にとり早めに受診する
- ※自己判断で胃腸薬や下痢止めを飲まない
- ※吐いたものや便、原因と思われる食品はビニール袋等に入れて医師にみせる

介護予防のための

「基本チェックリスト」を記入しましょう

高齢者の増加に伴い、介護サービスを利用する人が増えています。また、まだ介護は必要ないけれど、生活機能が低下してきた人も急増しています。市は、高齢者が健康に暮らすために介護予防事業を行っています。

介護予防事業には、すべての高齢者を対象とした一般の高齢者向けサービスと、生活機能が低下して介護が必要となる可能性のある高齢者を対象としたサービスがあります。

市では毎年、要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の高齢者を対象に、日常生活に関する「基本チェックリスト」を送付しています。

判定結果を踏まえて介護予防事業への参加や見守りにつなげていきます。

見つけよう 老化のサイン

介護予防は早期発見、早期治療が

大切です。日ごろから自立した生活を送ることができるために必要な能力が、十分であるかどうかを高齢者自身が確認することが重要です。65歳以上になったら「基本チェックリスト」で、自分の生活や健康状態を振り返ってください。心配なことがあれば、地域包括支援センターや在宅介護支援センター等に相談してください。

基本チェックリストは必ず返送を

「基本チェックリスト」が届きましたら、本人控え(黄色の用紙)を除く1枚を同封の返信用封筒で、6月20日(木)までに市に返送してください。返送がない人については、訪問などをして連絡させていただく場合があります。ご協力をお願いします。

問合せ 高齢介護課



- 子育て支援センター「あいあいポケット」(男山指月3-11 指月児童センター内/☎983-8747)
- 第二子育て支援センター「そよかぜ」(八幡三反長10 南ヶ丘第二保育園内/☎981-5009)

【子育て相談】

子育てについての悩みや困ったことなど、気軽にご相談ください。月曜～金曜(祝日除く)午前9時～正午、午後1時～午後4時

【常時開設】

市内在住の妊婦さん、および就学前のお子さんとその家庭を対象に、親子で遊ぶ場、子育て相談、育児の情報交換の場を無料で提供しています。

▶開設日=月曜日～金曜日(両支援センター)および第2土曜日(子育て支援センター「あいあいポケット」のみ)

▶利用時間=午前9時～正午、午後1時～4時

▶休館日=祝日および年末年始(12月29日～1月3日)

※山城中部に暴風警報が発令されている場合は休館となります。

【サロン】

子育てについて、お母さん同士で気軽におしゃべりしましょう。時間は☆が、午前10時～11時15分、★は、午後2時～3時15分。

<妊婦サロン>

▶18日(火)★第二子育て支援センター

対象 妊婦さんとその家庭

<あいあいサロン>

▶19日(水)☆子育て支援センター

対象 妊婦さんと生後2カ月から1歳半の親子

<そよかぜサロン>

▶11日(火)☆、25日(火)★第二

子育て支援センター
対象 妊婦さんとおおむね生後2カ月から1歳半の親子
※重複参加可能です。

【あそびの広場】 妊婦さんと1歳半から就学前までの親子が対象。時間は午前10時～11時30分。下記から1カ所を選び、お越しください。

- ▶5日(水) 橋本児童センター▶17日(月) 美濃山コミュニティセンター▶21日(金) 竹園児童センター

【赤ちゃんの広場】 妊婦さんとおおむね生後2カ月から1歳半くらいの親子が対象。赤ちゃんと一緒に手遊びやふれあい遊びをしましょう。時間は午前10時～11時15分。保育園で行う赤ちゃんの広場は各保育園へ事前に申し込みを、それ以外の場所

● 保育園の開放日

- ※育児相談もしています。
- 南ヶ丘保育園(☎981-3125) …▶10日(月)粘土で遊ぼう▶21日(金)園庭開放
- 南ヶ丘第二保育園(☎982-3330) …▶10日(月)園庭開放▶26日(水)シャボン玉で遊ぼう
- みその保育園(☎981-8101) …▶20日(木)粘土で遊ぼう▶25日(火)園庭開放
- みやこ保育園(☎981-2511) …▶17日(月)どろんこ遊びをしよう▶25日(火)園庭開放
- わかたけ保育園(☎983-1313) …▶6日(木)粘土で遊ぼう▶12日(水)園庭開放
- 八幡保育園(☎981-7491) …▶7日(金)園庭開放▶26日(水)どろんこ遊び※雨の場合順延
- 西遊寺保育園(☎981-4837) …▶28日(金)園庭開放
- 山鳩保育園(☎981-0982) …▶19日(水)「みんなでリトミック、お楽しみタイム」
- 男山保育園(☎982-0701) …▶15日(土)園庭開放

は直接会場までお越しください。(保育園から1カ所、公民館・コミセンから1カ所選んで参加してください。★は離乳食展示あり)

- ▶4日(火)南ヶ丘第二保育園、わかたけ保育園★▶7日(金)みその保育園★、竹園児童センター▶10日(月)みやこ保育園▶12日(水)くすのき保育園、橋本児童センター▶20日(木)美濃山グリーンタウン集会所▶25日(火)南ヶ丘保育園▶28日(金)美濃山コミュニティセンター

【ままくらぶ】 親子で遊び、親同士で交流しましょう。子育て相談もできます。開設日時 毎週月曜日～金曜日の午前9時30分～11時30分(祝日を除く)、美濃山小学校内放課後児童健全育成施設

- ぶどうの木保育園(☎982-9013) …▶13日(木)小麦粉粘土で遊ぼう▶毎週木曜日園庭開放(雨天中止)
- くすのき保育園(☎983-1200) …▶19日(水)「フルーツポンチ、造形遊び」
- 山鳩第二保育園(☎981-0700) …▶14日(金)園庭開放▶19日(水)「ホットケーキパーティー」※時間は午前10時～11時30分。※申込不要。直接、園にお越しください。できるだけ歩いてお越しください。

● 幼稚園の開放日

- 八幡幼稚園(☎981-0180) …▶12日(水)つくって遊ぼう▶27日(木)園庭開放
- 八幡第二幼稚園(☎981-6950) …▶5日(水)小麦粉粘土で遊ぼう▶27日(木)園庭開放
- 八幡第三幼稚園(☎982-8566) …▶12日(水)親子ふれあい遊びをしよう▶26日(水)園庭開放
- 八幡第四幼稚園(☎982-2447) …▶13日(木)小麦粉粘土で遊ぼう▶21日(金)園庭開放
- 橋本幼稚園(☎982-0607) …▶5日

※小学校の長期休校や振替休校など、施設運営中は閉鎖しています。開設日は第二子育て支援センターまで問い合わせてください。

【お話の出前】

就学前のお子さんを対象に、絵本の読み聞かせなどをします。子育て相談もできます。▶24日(月)午前10時～11時15分、八幡市民図書館

【子育て講座】

今月は、歯の話です。参加者は子育て支援センターへ連絡ください。

日時 27日(木)午前10時～11時30分、指月児童センター

講師 和田 美登里さん(フリーランス歯科衛生士)

対象 就学前の親子20組

(水)小麦粉粘土で遊ぼう▶27日(木)園庭開放

早苗幼稚園(☎981-2268) …▶5日(水)★レッツダンス▶19日(水)★うたとリズム遊び公開保育

なるみ幼稚園(☎982-3368) …▶5日(水)★「なるみにおいでよ!ともだちつろう!」

※時間は午前10時～11時30分(★は午前10時30分～正午)。※申込不要。直接、園にお越しください。

● こども園の開放日

有都こども園(☎981-0873) …▶18日(火)園開放(園庭で遊ぼう)

※時間は午前10時～11時30分。※申込不要。直接、園にお越しください。

▶4日(火)、11日(火)、25日(火)午前・午後園庭開放(各5組予約制)

▶毎週月曜日の午前・午後育児相談(各1組予約制)

【赤ちゃんの広場】

▶7日(金)ボールで遊びます※時間は午前10時～11時15分▶14日(金)、21日(金)、28日(金)午前・午後各5組予約制

※予約制の時間はいずれも午前は、10時～正午、午後は、1時～4時。