



# 安々通信

平成27年 夏季 VOL.10



発行元

八王子市高齢者あんしん相談センター子安  
(地域包括支援センター)

〒192-0904

八王子市子安町4-10-9 西村ビル4階

☎ 042-649-6020

## 食中毒予防の三原則

# 熱中症・食中毒に注意!



### つけない!

- ・必ず手を洗う。
- ・まな板等はキレイに洗う。  
(特に、料理を始める前、生肉や魚、卵を使う前後が要注意です)
- ・焼き肉は、生肉と焼けた肉は別の箸を使う。

### 増やさない!

- ・購入後の品物は、出来るだけ早く、冷蔵庫に入れる。
- ・冷蔵庫を過信せず、早めに食べる。

### やっつける!

- ・生ものは、なるべく加熱して食べる。
- ・肉料理は、中心部を75.1℃以上に!
- ・調理器具はよく洗い、熱湯や台所用殺菌剤を利用!

外も暑いけど、家の中も暑いよ〜!  
エアコンをつけてくれ〜!



室内でも油断は大敵!  
エアコンを上手に使いながら、水分補給も忘れずにね!

めまい、たちくらみ、筋肉痛、こむら返り、大量の汗、頭痛、吐き気、体がだるい、ぐったりする、会話の反応がおかしい、けいれん  
これらは、熱中症の症状!

自分で水分が飲めない、高い体温、意識がない、体にひきつけがあるときは、すぐに救急車を呼んで下さいね!

## 熱中症予防のチェックポイント

- ① こまめに水分補給&塩分補給  
(寝る前や朝起きた時、夜間トイレに起きた時に、コップ1杯の水分を摂る)
- ② 部屋の風通しを良くし、エアコン・扇風機を利用する。
- ③ 暑いときは無理をせず、涼しい服装や日傘を利用する。
- ④ 緊急時や困ったときの連絡先を控えておく。



## PHOTO REPORT

ゆったりとくつろげる空間



八王子 ☕ ケアラーズカフェ

## わたぼうし



### 「わたぼうし」とは?

「八王子市認知症家族サロン事業」の補助金を活用し、今年2月14日にオープンしました。ケアラーとは「介護者」を意味しています。家族を介護している方が、いつでも相談できる場所、息抜きできる場所です。また、認知症について関心のある方、当事者の方も利用されています。毎月、認知症や介護についての講座も開催しており、認知症予防にも取り組んでいます。ぜひ、お気軽にご利用下さい!

営業日 ● 火曜日～土曜日 時間 ● 10:00～16:00

住所 ● 八王子市子安町4-10-9 西村ビル2F

(高齢者あんしん相談センター子安と同じビルです)

☎ 042 (686) 2779

# 投稿欄 子安の広場



若葉風 胸のすき間を ぬけて行く  
草むしり 息は十薬に 辟易す

曾賀 ヤエ 様

街路樹や 白一色の はなみずき

今年また 小さな花芽の 君子蘭



短歌  
母の日や たなびく髪の思影を  
大正乙女と 演ずるつらさ

佐野 一義 様

落合 好子 様

「安々通信」に作品を載せませんか？  
短歌や俳句、川柳などの作品を募集しています。  
お名前（ペンネーム希望の方は記載）、ご住所、お電話番号を記載の上、葉書かFAXにてご応募下さい。



## 家族介護者のつどい わたあめくらぶ

時間 ● 13:30~15:00

会場 ● しばはしサロンまたはケアラズカフェわたぼうし

7月10日（金）会場@わたぼうし

8月10日（月）会場@しばはしサロン

9月10日（木）会場@わたぼうし

10月13日（火）会場@しばはしサロン

### 「わたあめくらぶ」とは？

ご家族を介護されている方を対象に、悩みや不安など意見交換ができる場です。  
日頃の介護への疑問や悩みなど、当事者だからこそ分かり合えることがあります。  
1人で悩まず、気軽な気持ちで参加をしてみませんか？初めての方も大歓迎です！

### しばはしサロンの場所は…

住所 ● 八王子市台町 4-24-1 夜間救急診療所そば  
（JR 西八王子駅徒歩 10 分）  
柴橋商会株式会社さまの会議室で行います！

### ケアマネ学習会・交流会 毎月開催しています！



#### 医療法人社団永生会 保健師 加藤公恵 講師

「認知症と共に生きる人々」と題し、講演をしていただきました。また、意見交換を行いました。

#### 南多摩保健医療圏 地域リハビリテーション支援センター 理学療法士 木野田典保 講師

ロコトレをはじめ、タオルを使用して簡単にできる体操等をご教授いただきました！



### 子安町東4丁目「若生会」 ロコモティブシンドローム予防講座

私たちは、高齢者の総合相談窓口です。

## 八王子市高齢者あんしん相談センター子安

担当地域 ● 八幡町、八木町、平岡町、本郷町、大横町、小門町、台町1~4丁目、天神町、南新町  
緑町、上野町、寺町、万町、子安町1~4丁目

開所日 ● 月曜日~土曜日 休日 ● 日曜日・祝日、年末年始 開所時間 ● 9:00~17:30

住所 ● 子安町 4-10-9 西村ビル4階

電話 ● 042 (649) 6020 FAX ● 042 (649) 6021 公式サイト ● <http://www.koyasu-anshin.jp/>