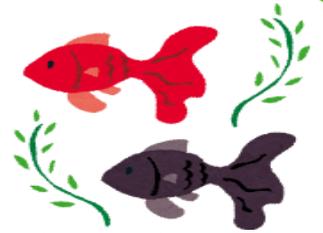


元気を届ける
笑顔を届ける

かふう便り



2024年8月 第5号

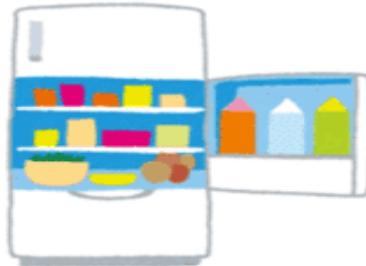
蒸し蒸しと暑いこの時期、熱中症とともに気を付けたいのが『**食中毒**』です。
食中毒は有害な微生物などを含む飲食物を食べてしまうことで発生します。
主な症状は吐き気・嘔吐・腹痛・下痢・頭痛・発熱・筋肉痛などがあります。
食中毒予防の三原則に気を配り、体調管理に取り組んでいきましょう!!
また、コロナやインフルエンザ・溶連菌などの感染症も多いようです。
手洗いはすべてに通じる予防策、気を緩めずに意識していきましょう。

食中毒予防の三原則



つけない

- ・手洗い
- ・器具の洗浄、消毒



増やさない

- ・適切な温度での保管
- ・調理後は速やかに食べる



やっつける

- ・加熱殺菌

厚生労働省ホームページより

松本自治会 きこえの講話

池原 ウスデーク練習



←補聴器の
ぴあ より
當間智之さん
を講師にお
招きして



難聴の予防、認知症との関係、補聴器使用にはトレーニングが必要という内容の講話でした。トレーニング後の購入で「ピーピーうるさい・合わない」などのトラブルが避けやすいそうですよ！

9/21(土)の本番に向け、先輩方のビデオ映像を見ながら真剣に練習に取り組まれています。伝統文化継承のために頑張っています。



まじゅん 熱中症予防講座&交流会



知花『ふれあいサロンまじゅん』にて熱中症予防講座を行いました。普段は2部制ですが、講座のために皆さん集まってもらうことになったため、これを機に休止していた交流会を再開する運びとなりました。真面目に講座を受けた後は、短冊に思い思いの願いを書いて七夕飾りをつくり、冷やしそうめんなどの軽食を頂きながら短編動画の視聴やゆんたくを楽しみました♪久しぶりの交流会はとても有意義だったようで、今後も継続の希望あり、8月より第1土曜日に定期開催することになりました。介護予防は他者交流も大切ですよ😊



登川 カラオケサークル立ち上げ会



休止中だった登川老人クラブのカラオケサークルが再開しました。待ちかねていた多くの歌声自慢の方が立ち上げ会に参加し、早速美声を披露されていました♪会は盛り上がり、歌に合わせて踊りも始まり、新たな集い・趣味活動の場に期待が膨らみます♪



* 認知症普及啓発パネル展 *

こんにちは(^-^)
認知症地域支援推進員からお知らせです。

令和6年9月12日～9月19日の期間、沖縄市役所の1階ロビーにて認知症普及啓発パネル展を開催します。市役所に用事がある方や近くに立ち寄られた方は、ぜひパネル展にも足を運んでください。お待ちしております(*^-^*)/~



地域情報発信番組
沖縄市まるっとつながるラジオ

まるラジ

毎週火曜日 10時～

76.1 FM KOZA
エフエムコザ



東自治会長 森東留美加さんをゲストに招いて
YouTubeでも視聴できます♪

TEL 098-938-9770
FAX 098-938-9771

住所：沖縄市松本 6-2-1
(ちゅうざん病院 1階)

受託者：医療法人 ちゅうざん会



発行：沖縄市地域包括支援センター北部
編集：千知岩・西野・新里
記事に掲載する地域情報お待ちしております！