

帝釈自治振興区 しんこうセンターたより



第 290 号

(令和 4 年 7 月 4 日)

発行：帝釈自治振興区

電話：6-0055 (FAX 兼)

E-mail：taishaku@vesta.ocn.ne.jp

HP：<http://taishaku.server-hared.com/>

これからの主な行事予定・施設利用等

7月 4日 (月)	行政文書	
7月 7日 (木)	パソコン教室 (ワード)	13 時 30 分
7月10日 (日)	参議院議員通常選挙投票日	
7月13日 (水)	健康寿命向上セミナー「運動機能向上+フレイル予防」教室	10 時 未渡集会所
7月14日 (木)	もみじグループ	19 時
7月19日 (火)	行政文書	
7月24日 (日)	女性部の手芸教室 「ハーバリウム」	10 時
7月28日 (木)	パソコン教室 (エクセル)	13 時 30 分
8月 2日 (火)	縄文体験親子デイキャンプ	9 時 帝釈峡まほろばの里
8月 2日 (火)	帝釈会 役員会	19 時

その他の教室 箏曲教室 (7/15 7/22)

スタンドグラス教室 (7/18)

グラウンドゴルフ (7/2 7/7 7/14 7/16 7/21 7/30)

女性部の手芸教室 ～ハーバリウム～ 参加者募集！

ハーバリウムはドライフラワーなどの花をガラスの容器に入れ、専用のオイルに浸したもので、植物の瑞々しさや美しい発色を長期間楽しめる人気のインテリアです。

日時：令和 4 年 7 月 24 日 (日) 10:00~11:30

場所：帝釈自治振興センター

申込：令和 4 年 7 月 14 日 (木) までに各支部の女性部役員またはセンター

参加費：500 円



健康寿命向上セミナー「栄養改善教室」

6月21日 (火) 竹渡集会所で、シルバーリハビリ体操と「栄養改善教室」がありました。

シルバーリハビリ体操では、「いつでも、どこでも、ひとりで」を合言葉に、体操を習慣にすることが大切であると教わりました。

栄養改善教室では、備北栄養士会の小笠原真弓さんより「缶詰活用術～タンパク質編～」の話を聞きました。高齢者になるほど食事の栄養が偏りがちで、特にたんぱく質の摂取が不足気味になるそうです。

タンパク質を補う方法として、肉・魚がないときは、缶詰を活用すると良いそうです。

そこで、今回は 2 種類の料理を調理して紹介くださいました。

①ツナ缶とキャベツの千切りをナイロン袋に入れてポン酢で味付けしたサラダ

②サバ缶 (味噌味付) とナスのごま油炒め

短時間で作れる料理で、男性の方も興味深く聞いていました。

皆様もぜひ試してみてください。



シルバーハ



料理実演

山中支部自主防災会

山中支部で自主防災会が立ち上がりました。
6月19日に福田集会所に地域の皆さんが集まり、自主防災について専門家の講演と説明会が行われました。

自主防災アドバイザー西田井さんが「防災意識の向上と避難行動について」の題目で講演をされました。

「災害時には自助（自分自身の安全確保）・共助（地域の人達の助け合い）・公助（公的機関の援助）の三つの助け合う行動が必要です。その中で自助が全体の7割を占め、自助の行動が一番大切です。自助が出来ていない人が他人を助けることは困難です。そのため自分を守ることを優先し準備してください」とのお話でした。

そして避難時の持ち物については、「第一に薬などの必需品、第二に命を守る道具、第三に避難場所での必需品です。その観点で持ち出し品の見直しをしておいてください」と話されていました。

講演の後は、支部で準備した発電機・防災ラジオ・救急セット・非常食などの紹介がありました。また各家庭に防災グッズの入ったリュックが配られました。

今後、自主防災会ではアドバイザーの意見を聞きながら、支部独自の防災マップ作り、避難のタイミングや避難時の連絡網などの詳細を詰めていかれるそうです。

他支部でも自主防災組織の立ち上げなど検討される場合、山中支部の活動が参考になるのではないのでしょうか。



山中支部の皆様

アドバイザー



防災バッグ

防災ラジオ



ブルーシート
携帯水タンク



発電機



携行缶



上帝釈 深緑！ウォーク

6月18日に帝釈峡馬渡遺跡、寄倉岩陰遺跡と上帝釈をめぐるウォークを開催しました。

当日は好天に恵まれ、庄原市と神石高原町から21名が参加され元気にウォークを楽しまれました。

時悠館では縄文時代の文化や暮らしについて学芸員の説明を聞きました。ウォークでは帝釈峡ガイド会のガイドの案内で、馬渡遺跡や寄倉岩陰遺跡を見学し雄橋までのウォークを楽しみました。馬渡遺跡を初めて見学された方もあり、ガイドの説明にしっかり耳を傾け何度も質問されていました。



帝釈峡馬渡遺跡

雄橋



深緑の中散策



時悠館

当日の様子はTVでも紹介されました。
ユーチューブでも見られます。
「深緑！神秘！帝釈峡」で検索ください。



もみじの丘帝釈たより(令和4年7月号)



私たち法人職員は定期的に研修を続けていますが、最近はオンライン研修も多くなりました。今回は東京パラリンピックでやり投げに出場、58m35cmで6位の成績となられた北広島町出身で庄原実業高校卒業された白砂選手の講演をオンラインで聞きました。2歳の頃 祖父の手伝い作業中に誤って左手切断、次々と起きる困難な出来事やコンプレックスと向き合い、周囲の目を気にしながら義手を装着しての生活を続けながら、高校陸上部で恩師と出会うことで障害者陸上を始め、走り幅跳びや砲丸投げで数々の記録を残されるが2016年からやり投げに転向された。現在は仕事を続けながらスポーツやパラリンピック選手としての活動、活躍の状況を話して頂きました。昨年のオリンピック・パラリンピックを見てはいましたが白砂さんの名を今回初めて知りました。障害者のパラスポーツやパラリンピック競技について、また今後の目標等も詳しくお話を頂いて、私たちの仕事である福祉・介護と繋がりも深く、障害者・障害者スポーツについての理解も深める研修が出来ました。白砂さんありがとう御座いました、今後も増々の活躍を期待しています。(障がい者、障害者でなく障害者を使用)

今年は東城地区でも「24時間テレビ」の募金活動が開催されることに決まりました、8/28(日)東城有栖会も社会貢献・地域貢献の意味を込めてボランティア活動に参加、募金協力もします。

新緑ドライブで犬瀬や休暇村方面に出かけました。



6月のもみじサロンは初めての"ラダーボール"で、大変盛り上がりました



今月のお誕生日会は2名でした、おめでとうございます



<ひと口健康講座> 6月21日食中毒警報が出ました!

高温で多湿な日が続くと、食中毒の発生が多くなります。そのため、県が県民・食品関係業者に食中毒予防の注意を喚起するため、食中毒警報を出しています。

食中毒

◎主な症状 嘔吐・下痢

嘔吐や下痢は原因を体外に出そうとする生体の反応です。自己判断で下痢止めを服用せず受診しましょう。脱水にならないよう、水分を積極的に摂りましょう。

◎予防の3原則 十分な手洗いで菌をつけない
低温保存で菌を増やさない
十分な加熱で菌をやっつける

次回のもみじサロン予定

日時： 7月24日(日)
14:00~15:30
場所： 帝釈自治振興センター
会費： 300円
※送迎をしますので、多数の参加お待ちしております。今後もコロナの感染予防対策を行いながらの開催になります。

小規模多機能型住宅介護施設

もみじの丘帝釈

〒729-5244
庄原市東城町帝釈未渡 2022-2
TEL 08477-3-4005
FAX 08477-3-4006
Email momiji@alice.or.jp



食中毒予防月間 7月1日～8月31日

菌を **つけない!**



- ✓ 手洗いを徹底する
- ✓ 加熱しないで食べるものを先に取り扱う
- ✓ 生で食べる野菜はよく洗う
- ✓ 清潔な器具や食器に盛り付ける
- ✓ 肉や魚を扱った後のまな板や包丁は、洗浄し消毒する

菌を **ふやさない!**



- ✓ 冷蔵、冷凍が必要な食品はすぐに 冷蔵庫、冷凍庫へ
- ✓ 冷蔵庫の温度は10℃以下に
- ✓ 冷凍庫の温度は-15℃以下に
- ✓ すぐに食べないものは冷蔵庫で保管する

菌を **やっつける**

- ✓ 中心部まで十分に加熱する
(目安は中心部の温度が75℃で1分間以上)



食中毒に注意!

～特徴を知って、
予防に役立てましょう～

カンピロバクターによる食中毒

ニワトリやウシなどの腸管内にいる細菌で、少量の菌数でも食中毒を発生します。

- 症状** ▶ 下痢、腹痛、発熱、嘔吐など（食べてから1～7日で発症）
まれに、感染して数週間後に「ギラン・バレー症候群※」を発症 ※手足の麻痺、顔面神経麻痺、呼吸困難等
- 原因食品** ▶ 多くは生食または加熱不十分の鶏肉料理
- 予防方法** ▶ ◎ 中心部まで十分に加熱する（目安は、中心部を75℃で1分間以上）
◎ 食肉は他の食品と調理器具や容器を分けて、処理・保管する
◎ 食肉を取り扱った後は十分に手を洗う
◎ 調理器具などは使用後に消毒・殺菌する



セレウス菌による食中毒

自然界に多く生息し、毒素を生成する菌で、冷めた調理済食品中で急激に増殖します。

- 症状** ▶ 嘔吐型（食後30分後～6時間後に、吐き気、嘔吐）☞ 日本では主に嘔吐型が発生！
下痢型（食後8時間後～16時間後に、下痢、腹痛）
- 原因食品** ▶ 嘔吐型：ピラフ、スパゲッティなどの米や小麦を主体とした食品
下痢型：食肉、野菜、スープ、弁当など
- 予防方法** ▶ ◎ 生米は十分な水で洗米し、セレウス菌をできる限り除去する
◎ 1時間以上加熱、あるいは120℃で20分間以上加熱する
※セレウス菌芽胞は耐熱性のため、通常の加熱では死滅しません
◎ 調理後は室温保存せず、できるだけ早く食べるか、10℃以下で冷蔵保存する
◎ 大量に炊飯したものを保存する場合は、小分けして急速に冷却し2時間以内に冷蔵保存するか、または55℃以上で保存する（保存期間はできるだけ短くする）



アニサキスによる食中毒

アニサキス幼虫が寄生する魚介類を生で食べることで発症します。

- 症状** ▶ 急性胃アニサキス症（食後数時間後～十数時間後に、みぞおちの激しい痛み、悪心、嘔吐）
急性腸アニサキス症（食後十数時間後～数日後に、激しい下腹部痛、腹膜炎症状）
- 原因食品** ▶ サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなどの魚介類
- 予防方法** ▶ ◎ まずは鮮度を徹底し、目視で確認する
- ・新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除く（アニサキス幼虫は寄生している魚介類が死亡すると、内臓から筋肉部位に移動するため、速やかに内臓を取り除きましょう）
 - ・魚の内臓を生で食べない
 - ・調理の際には目視で確認してアニサキス幼虫を除去する
- ◎ 冷凍または加熱する
- ・-20℃で24時間以上冷凍する
 - ・70℃以上で加熱、または60℃で1分間以上加熱する
- ※一般的な料理で使う食酢での処理、塩漬、醤油やわさびでは死滅しません

