

平成30年 7月号

# 江之島荘だより

浜松市老人福祉センター江之島荘

開館時間：午前9時～午後4時30分 休館日：毎週月曜日 浜松市南区江之島町606番地  
入浴時間：午前11時～午後3時 入浴料：100円/1回 ☎ 053-425-9907  
ご利用できる方：60歳以上の浜松市在住の方

## 健康相談のご案内

日時 7月20日(金) 午前10時～12時・午後1時～3時 場所 リハビリ室

(静岡県看護協会・看護師による健康相談) 血圧測定・検尿ほか健康に関する相談

お薬手帳をご持参で、お気軽にお話ししてくださいね♪♪ (秘密厳守)



30年度 第2期 健康づくり教室が  
8月29日(水)からスタートします!!

※ 第2期の募集期間については  
広報はままつ7月号に掲載しますので  
ぜひ、ご覧ください♪♪



## 食中毒について

食中毒は6月～8月に多く発生しています。食中毒を引き起こす主な原因は「細菌」と「ウイルス」があり、細菌は温度や湿度等での条件が揃うと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることで食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは低温や乾燥した環境中で長く生存し細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると腸管内で増殖して食中毒を引き起こします。

食中毒は飲食店等の外食だけではなく、家庭でも発生しています。台所食器用スポンジやまな板、シンクには細菌が付着・増殖したり、ウイルスが付着しやすいので特に注意が必要です。

食中毒を防ぐためには、必ず手を洗い調理場内にウイルスを「持ち込まない」「広げない」、殺菌を食べ物に「付けない」、さらに食材の中心部を75℃で1分以上加熱ことが重要です。

# 元気はつらつ教室座談会

## 誕生会の写真

～水曜日編～



モットーは？と聞くと

♪素敵な笑顔と笑い声♪

と答えた浅田町、南浅田町、寺島町、砂山町  
龍禅寺町、瓜内町にお住まいの皆さん

## 江之島荘元気はつらつ教室は

駅南・江西・白脇・河輪・五島地区に  
お住まいの77名が集っています。  
大正11年生まれから昭和24年  
生まれと年齢幅もありますが  
皆さん！とてもお元気です。

## 元気はつらつ教室に来ている年数は？

・長い方で平成15年より15年間来ている方から、  
今年度5月の終わりより利用し始めた方まで  
また一度ストップしても元気に  
復活した方もいらっしゃいます。

### 7月の活動予定

- ★大型トランプ
- ★ボランティア（江之島荘で活動している）
- ★風鈴作り（同好会のみなさん）
- ★七夕祭り 夏祭り

## \*元気はつらつ教室利用の朝 家で思うことは？

- ・みんなに会える♡
- ・おしゃべりするのが楽しみ
- ・化粧はいつもよりちょっと濃いめ
- ・何を着ていこうかしら
- ・今日は何をするのか わくわくドキドキ
- ・お弁当のおかずは何だろう？
- ・おやつは美味しいのかしら？

## 活動内容

1週間に1回、決められた曜日での利用で  
利用時間は午前10時から午後3時です  
ご自宅の近く迄送迎があります

## 対象者

65歳以上の方から  
要支援1・2の方も含まれます。

元気はつらつ教室  
利用者さん募集中です

教室はいつでも見学できます  
ぜひ見学に来てください。

お問い合わせ先

浜松市老人福祉センター江之島荘

電話 425-9907