

# バラくんの健康いちばん!!

桑原の「ばら」から『バラくん』です!

第20回のテーマは『梅雨の食中毒を予防しよう』

梅雨時期は高温多湿で細菌やウイルスが増えやすく、家庭での食中毒が起きやすいです。ちょっとした工夫で食中毒を予防することができますので、今回は食中毒予防についてお伝えします。

## 食中毒が疑われる症状

下痢、嘔吐、発熱、血便、強い腹痛、脱水症状など特に高熱が出ている、水分が摂れない、

呼吸がおかしい、意識がもうろうとしているなどの場合は“速やかに受診”をしましょう!

## 食中毒予防実践チェックリスト

### 買い物の工夫

- 生鮮食品は最後に買い物かごに入れましょう。
- 生肉・魚は別の袋に入れ、他の食品と分けましょう。
- 買ったものは帰宅後すぐ冷蔵庫へ入れましょう。

### 調理するときの工夫

- 調理前後・トイレ後は石けんで30秒以上しっかり手を洗いましょう。
- 生の肉や魚を切るときは専用のまな板・包丁を使いましょう。
- 肉・貝は中心までしっかり加熱してから食べましょう。

### 保存の工夫

- 冷蔵庫は詰め込み過ぎないようにし、冷気がよく回るようにしましょう。
- 食べる前は、もう一度しっかり加熱して食べると安心です。
- 長い時間、常温に置いたままにしないようにしましょう。



保健師  
桑原克哉  
くわばら かつや



参考：厚生労働省HP



# しらすわ ほうかつ

## 本宮市白沢地域包括支援センターです

### いきいき百歳体操に参加するみなさんを応援しています



所長 佐藤 直之  
さとう なおゆき

サロンや地域の集まりで、いきいき百歳体操を始めたい方や団体のみなさまの活動のお手伝いをしています。体操の体験から活動が軌道に乗るまでを支援し、その後も定期的に体力測定をして、みなさまが元気にいきいきとした活動を続けられるようサポートします!



まずは体験から



体操の効果や方法の解説



定期的に体力測定を行います

年齢とともに身体を守る力が弱くなり、回復もしにくくなるため、食中毒が重くなりやすいことがあります。食べ物は、見た目やにおいが大丈夫でも傷んでいる場合があるため、少しでも不安を感じたら無理をして食べないことが大切です。

以上、バラくんのワンポイントアドバイスでした☆

## 本宮市白沢地域包括支援センター

本宮市和田字戸ノ内321 カサーレ1階

電話番号 0243-24-5131

メールアドレス s-hokatu@asaka.or.jp

担当：佐藤直之、小藤知子、桑原克哉

メールアドレスは  
こちらのQRコード  
から読み取れます↓



困りごと等のご相談はメールでも受け付けています。お気軽にお問い合わせください。

## 『チームオレンジもとみや』を立ち上げました!

認知症の方やご家族を地域で支える取り組みとして「チームオレンジもとみや」を発足しました。見守りや相談などの活動を進めていきます。スローガンは“認知症とともに支え合う安心なまち”。テーマカラーはやさしく温かみのあるオレンジ色です。みなさまのあたたかい応援とご協力をいただけると嬉しいです。



社会福祉士  
小藤 知子  
こぶじ ともこ



チームオレンジもとみや結成式



マスコットキャラクター  
ロボ隊長



# 移動式カフェ『チルコロカフェ』

白沢地区の分館をお借りし、介護予防や生活に役立つ講座や体力測定会を実施しています。参加は無料、申し込みも不要！どなたでも参加できます！10時から午前中の開催です！いろいろな講座を用意しているので、毎月参加しても楽しんでいただけます♪

## 令和8年度 チルコロカフェ開催日と場所

6月25日(木) 白岩分館(稲沢分)	7月24日(金) 松沢分館
8月28日(金) 白岩分館	9月11日(金) 糠沢分館
10月23日(金) 和田分館	11月27日(金) 長屋分館
12月24日(木) 稲沢分館	令和9年1月22日(金) 松沢分館
2月26日(金) 白岩分館	3月12日(金) 糠沢分館



# カフェさとやま

農場レストラン「トレンテビアンコ」(Kふぁーむ内/本宮市和田字戸ノ内158-8)にて開催しています。笑顔でいっぱいのもっとも楽しいカフェです。おいしいコーヒーやお菓子を用意してお待ちしています♪

毎月第1月曜日  
10:00~11:30  
事前予約が必要です。白沢地域包括支援センターへお電話ください。



## 2月18日(水)白岩分館 ワンポイント講座『高血圧を予防しよう』

そうごう薬局の薬剤師の方にご協力いただき、食生活や運動など、さまざまな視点から高血圧を予防する方法について教えていただきました。まずは「塩分をとりすぎないように気をつけること」が高血圧予防の第一歩なんですね。



## 5月20日(水)和田分館 ワンポイント講座『転倒予防と住環境』

福祉用具を取り扱うダスキンヘルスレント郡山ステーションにご協力いただき、転倒しないためのうちの環境づくりについてお話しいただきました。こたつ布団やマットなど、ちょっとした段差で転ばないように、足をしっかりあげて歩くことが大切です！



## 3月11日(水)糠沢分館 ワンポイント講座『脳の健康度チェック』

令和7年度最後の開催でしたが、30名と大変多くみなさまにご参加いただきありがとうございました！年度内に3回以上参加された方には景品をプレゼントしています。令和8年度もみなさまに楽しんでいただけるよう、いろいろな内容を用意してお待ちしております！



## 5月22日(金)長屋分館 ワンポイント講座『脳の健康度チェック』

タブレットを使って、ゲーム感覚で「脳の健康度」をチェックする体験を行いました。今の脳の状態を知り、認知症予防のために気をつけたい生活習慣を意識して過ごすことがおすすめです。



チルコロカフェ  
開催時間：午前10時～11時45分  
お問合せ：白沢包括☎0243-24-5131

