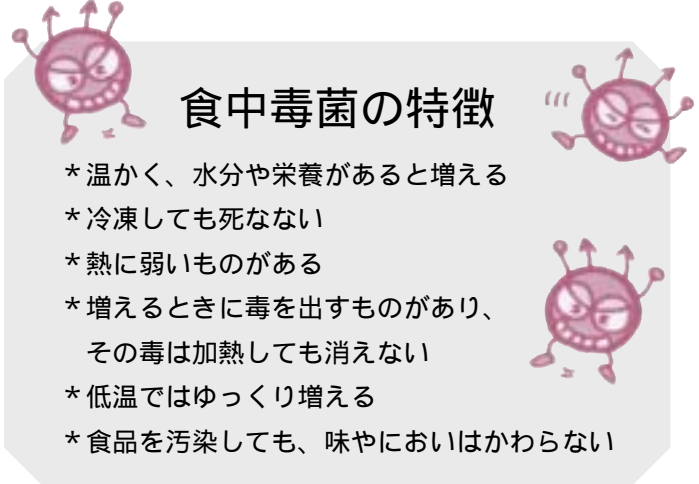


防ぎましょう 食中毒

食中毒の原因は、身の回りのあらゆるところに存在します。特に夏場は気温・湿度が高く、食中毒菌が増えるのに適した気候です。正しい知識をもって、きちんと予防しましょう。

特に乳幼児や高齢者、持病のある人などは、少しの細菌でも発症しやすく、しかも重症になりやすいので、十分注意しましょう。

また、食後に急激な体調の異変を感じたら、すぐに医師に診てもらいましょう。



食中毒菌の特徴

- * 温かく、水分や栄養があると増える
- * 冷凍しても死なない
- * 熱に弱いものがある
- * 増えるときに毒を出すものがあり、その毒は加熱しても消えない
- * 低温ではゆっくり増える
- * 食品を汚染しても、味やにおいはかわらない

食中毒予防のポイント



- * 冷蔵・冷凍が必要な食品は最後に買い、寄り道せずに持ち帰る
- * 冷蔵、冷凍庫は詰めすぎない
- * 調理前には手を洗う
- * 調理器具は清潔に
- * 加熱調理するものは十分に加熱する
- * 少しでもあやしいと思ったら、口に入れない



在宅介護支援センターでは筋力低下予防を目的にいろいろな教室をしています

転倒予防教室 自分の健康は自分でつくろう

高齢化社会を迎えて、転倒による骨折が増加しています。足・腰を鍛えるために、人権交流センター・玉真園及び町内の各公民館・集会所で簡単な筋力トレーニング・骨密度測定・健康相談をおこなっています。



みんなで楽しく筋力トレーニング

健康ウォーキング さわやか歩こう会

毎月末の水曜日、午前9時から45分程度歩きます。歩くコースはながめの美しいところばかりです。次回6月30日(水)は御来屋漁港まで歩く予定にしています。どなたでも参加できますので、当日9時までに保健福祉センターにお集まりください。



大山を見ながら、りんご橋の上で...

みなさんのご参加をお待ちしています。

【問い合わせ先】福祉保健課 (54 - 5207)