

【発行日】平成 22 年 3 月 1 日【編集・発行】横浜市桂台地域ケアプラザ【発行責任者】石塚 淳

HPアドレス:<http://www.katuradai.com>

最近、「体を温めると病気は必ず治る」という本が売れているそうです。また、NHKの「ためしてガッテン」でも低体温（平熱が35度前後）について取り上げていました。いわく、体温が1度下がると基礎代謝が12%低下！つまり、太りやすくなる！いわく、体温が1度下がると免疫力がおよそ40%低下！つまり、病気になりやすくなる！いわく、体温が1度下がると細胞の動きも低下！つまり、肌の生まれ変わりが遅くなり、老けやすくなる！ギョッ！かくいう私も低体温なのでちょっとショッキングでした。しかし、低体温症は保温、運動、食事などで改善できるそうなので、これから筋力アップと規則正しい食事に取り組みます。もし、ケアプラザでスクワットをしている者がいたら応援してくださいね。

親子で遊ぼう

春休み特別企画

～あそんで わらって

みんなお友だち～

(パラバルーンなど、盛りだくさん…
お楽しみに♪)

日時: 平成 22 年 3 月 26 日(金)

時間: 11:00～12:00

場所: 多目的ホール

講師: 木暮 寿子氏 / 保育士

申し込み: 電話もしくは直接ケアプラザへ

講座のお知らせ

～まちづくりは人づくり～

日時: 平成 22 年 3 月 13 日(土)

時間: 13:30～16:00

場所: 本郷地区センター2F 大集会室

内容: 1. 本郷中央地区地域福祉保健計画について
2. 本郷中央地区自治会訪問からの報告
3. 自治会町内会の福祉活動の取り組み発表

・湘南桂台自治会

・公田町団地自治会

・フローラ桂台自治会

申し込み: 桂台地域ケアプラザ 地域交流
045-897-1111

龍先生の健康相談

ケアプラザの協力医で内科医の龍先生による、無料の健康相談を下記の日程で行なっています。身近な病気の相談など丁寧に対応して下さいます。(予約優先)

協力医: 龍 覚先生 (上郷医院 院長)

日時: 3/12(金)、3/26(金)

13時半～15時

場所: 桂台地域ケアプラザ 相談室



ケアプラザからのお願い

最近、残念ながら貸し館の物品が破損してしまうことが増えています。桂台ケアプラザも開所10年を過ぎて、所々に修繕が必要な状況になっています。皆様に安全で末長くご利用していただくために、早めの発見、早めの修繕が大切です。なんだかこの機械おかしいなとか、この備品壊れているぞ、と思ったらすぐに事務所までご連絡ください。



調理器具 きれいに使って 安心クッキング

2月1日・5日に桂台ケアプラザ多目的ホール・調理室で、配食サービスのグループ「ゆう」の皆様との共催で「衛生講座 食品衛生について学びましょう！」が開催されました。講師は栄区生活衛生課の相田 剛係長をはじめ、4人の食品衛生のご専門の皆様で、「これで安心、家庭でできる食中毒予防」など図入りの実践的なテキストも用意して頂きました。今回の講座に参加されたのは、グループ「ゆう」のスタッフと調理室利用団体の配食コスモスなど各団体の代表の方々など、のべ60名でした。日頃から地域で配食・会食サービスを実践されているベテランの皆様でしたが、“初心忘るべからず”の思いで、食品衛生の勘所と手洗いの実習などを熱心に研修して頂きました。

調理前

- ◆ 先ず手洗いをしっかり、特に爪回りを爪ブラシで丁寧に。
- ◆ その後で薄手のゴム手袋を装着。
- ◆ まな板と包丁は、調理前に一通り流水で洗い、熱湯を通す。
- ◆ まな板は肉・魚用、野菜用、加熱処理後用など、用途別に色分けして使う。



調理中 (配食サービス・おべんとうの場合)

- ◆ 肉や魚を切った包丁やまな板は、必ず洗って熱湯をかけてから(85度C以上の熱湯で1分間以上)他のものを切る。(生肉や魚、野菜にはそのままでは細菌がついていると思ってよい)
- ◆ 野菜はよく洗い、生のままでは使わず湯通しする。(お弁当には原則“生もの”は使わない)
- ◆ 生ものをさわった後、すぐに手を洗い、アルコール消毒の習慣を徹底する。
- ◆ 冷蔵庫の扉の開閉は、手の甲を使って開閉する。(できるだけ指は使わない)
- ◆ 揚げ物などの熱加工したものは、できるだけ包丁を入れない。(一口タイプに小型に)

調理後

- ◆ 調理終了後、包丁をよく洗って熱湯消毒。(特に刃と柄の間部分の汚れをきれいに)
- ◆ まな板をきれいに水洗いし熱湯消毒を徹底。
- ◆ 調理台をよく拭いた後、アルコール消毒。

※食中毒予防に重要なのは、確実な手指の消毒に加えて
①まな板、②包丁、③調理台、④冷蔵庫のとって部分、の殺菌でした。

参考実験 (汚れ度調査)



手の汚れ度確認

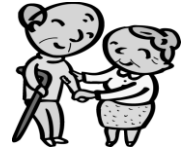
(爪の周辺の光っている所が汚れている)

食中毒予防の3原則

- ・菌を付けない。
- ・菌を増やさない。
- ・菌を殺す。



ご存知ですか？認知症サポーター



～サポーターは認知症の方を支える杖～

広がる支援の輪

3/7に認知症サポーター養成講座を開催！

3月7日、グループ桂台の主催で認知症サポーター養成講座が開催されます。この講座は、認知症に対する理解と地域での「優しい支援の輪」を広げていこうと、今年の1月に開催された認知症サポーター養成講座（同じ内容です！）を受講したグループ桂台のボランティアさんが、自分たちの仲間や地域の方々に向けて、企画したものです。

認知症サポーターとは？

認知症サポーターは、文字通り、地域で暮らす認知症の人やそのご家族を支援するサポーターです。「認知症サポーター100万人キャラバン」では、決して特別な病気ではない認知症への理解を深め、サポーターを100万人養成しようという運動です。また、キャラバンメイトは、認知症サポーター講座において講師役となる立場の方々になります。（所定のキャラバンメイト研修を受講して登録するとその資格が得られます）



講座受講者に配布されるオレンジリング

認知症サポーター100万人を越える

認知症サポーター養成講座は、昨年ころから徐々に増え、この栄区内でも各ケアプラザなどで開催しています。（右ページでは、その時の様子を報告させていただきます）また、講座の開催に比例して、全国的にも認知症サポーターは、当初目標だった100万人をすでに超え、ナント146万人（平成21年12月31日時点）になっています。このことから、認知症への関心はかなり高いことがうかがえます。

※ なお、今回の関連記事は平成21年2月の地域交流プログラムに掲載しています。ご興味のある方は、桂台ケアプラザ支えあい連絡会・支えあいネットワークのホームページまでアクセスしてください

<http://www.katuradai.com/chiikikoryu200902.htm>

栄区のサポーター養成講座に30名が参加！

栄区にお住まいの5人のキャラバンメイトさんが講師に立ち、2時間かけてビデオやテキスト等を使いながらいろいろな経験談をもとに認知症について分かりやすい言葉でお話をしてくださいました。

具体的な内容としては、

- ① 認知症とは何か →認知症は脳神経の病気です。
- ② 診断・治療・予防について →早期受診をして適切な治療を受け、症状の進行を緩和させることが大切です。また、予防のためには規則正しい生活を送ることが重要です。
- ③ 認知症のサポーターとして何ができるか →身近な認知症の方を暖かく見守り認知症の方やその家族の気持ちを理解するように努めることがサポーターの役割です。

という内容でした。

講座参加者の感想としては「特別なことをするのではなく、認知症を理解することがすでに支援になっている」「周囲で温かく見守ることが大切なこと」「認知症の方とご家族を支える杖の役割をしてほしいという言葉が響いた」「現実に自分がこれから迎えるべきことを、冷静におおらかに受け止められるように努力していきたいと思う。」といった声が聞かれました。



今回の講座に参加して、認知症についての理解が広がることは、認知症の方が地域で自分らしく暮らすためにとても大切なことだと感じました。

「地域で認知症サポーターの講座を企画してみたい」「認知症キャラバンメイトの資格をとりたい」などのご要望、ご興味のある方は、ぜひ、桂台地域ケアプラザまでご相談ください。及ばずながら、みなさまと一緒に考えていきたいと思っています。



○認知症サポーターについて詳しく知りたい方は、
全国キャラバンメイト連絡協議会 <http://www.caravanmate.com> まで。

○認知症サポーターになりたいという方は、
栄区役所高齢者支援課高齢支援係 Tel：045-894-8415 まで。

