

令和7年6月

# 田柄地域包括支援センターからのご案内

高齢者の相談窓口



連絡先：練馬区田柄4-12-10  
☎ 03-3825-2590

## これからの時期は **食中毒** にご注意を！

食中毒の原因は、主に、食品についての細菌やウイルスです。

細菌は、温度や湿度などの条件で繁殖。ウイルスは、食品を通じて体内に入り、体の中や腸で増殖。

★細菌が原因 **夏場(6月～8月)**に多い ★ウイルスが原因 **冬場(11月～3月)**に多い



(家庭でできる予防の3原則)

### 「つけない」「増やさない」「やっつける」

- 調理をはじめる前、生の肉や魚、卵を扱った後、食事をする前等に**こまめにしっかりと手洗い**
- 肉や魚などの生鮮食品やそうざい等、購入後はできるだけ**早めに冷蔵庫や冷凍室に保管**
- 冷蔵庫へは、肉や魚は**汁もれがないように保存**
- 冷凍食品の解凍は、冷蔵庫や電子レンジを使用し**自然解凍は避ける**
- 作った料理は、長時間、室温に**放置しない**
- 肉や魚は**十分に加熱**、特に肉は中心までしっかりと加熱
- 余った料理は、清潔な容器に保存し、温めるときは**十分に加熱**



## 6月の予定

日付	毎月	時間・場所	活動名	対象、特徴
12日 (木)	第2(木)	13:30～14:30 (田柄地域集会所)	おしゃべりお茶会 (家族会同時開催)	物忘れが気になる方や認知症の診断がついている方同士、家族同士でお話
13日 (金)	第2(金)	10:00～10:50 (むつみ台集会所)	ひかり☆サロン	介護予防の目的で体操
13日 (金)	第2(金)	11:00～11:50 (むつみ台集会所)	いっしょに体操 しようの会	物忘れが気になる方や認知症の診断がついている方々で体操
13日 (金)	第2(金)	14:00～16:00 (むつみ台集会所)	むつみ出張相談会	介護保険申請などのご相談
24日 (火)	第4(火)	10:00～11:00 (むつみ台集会所)	陽炎の会	物忘れが気になる方や認知症の診断がついている方々で、歌唱や折り紙など
28日 (土)	第4(土)	14:00～16:00 (田柄特別養護老人ホーム)	オレンジカフェ たがら	第1部：おしゃべりの会(カフェ) 第2部：参加者同士で歌を楽しむ
11日 25日 (水)	第2(水) 第4(水)	14:20～15:20 11日(田柄特別養護老人ホーム) 25日(田柄地域集会所)	体操教室	介護予防の目的で体操

行事ごとに対象の方が異なります。参加希望・お問合わせは全て上記電話番号までご連絡ください。