



塩竈市西地区
キャラクター

月刊

西部包括新聞

令和3年 7月号 (第13号)
発行：塩竈市西部地区地域
包括支援センター
塩竈市清水沢1丁目12-2
電話：022 (367) 0414
FAX：022 (349) 9763

「活動報告」

毎朝、9：30～「かなえが丘児童遊園地」にて実施中

思い思いに集まって「ラジオ体操」「きよしのズンドコ節」を行っています。



スタンプカード →



清水沢グラウンドにて

それぞれが日課としてしているウォーキングです。

早朝5：30頃に1回目、その後はずっと誰かがウォーキングを実施しています。

写真は、毎日9：30頃の実施している方々です。

申し合わせているわけではなく、個人個人の日課で顔を合わせているので、会わない日には「どうしたのかな？」と気にかけてあげあう関係です。



梅雨の時期に気を付けたいこと

とうとう梅雨入り。梅雨時期は何かと気分が滅入ります。そんな時期に特に気を付けたいこと、それは「食中毒」！

食中毒予防 3つのポイント！

「つけない」「増やさない」「殺菌する」

つけない 食中毒を防ぐには、食べ物に食中毒菌を「つけない」ことが重要です。コロナウイルスで習慣になってはいますが、食事の前にはしっかり手を洗いましょう。

増やさない ①要冷凍・要冷蔵は守って保存

②食卓に出した料理は長時間室温で放置しない

③まな板や包丁など、生モノを扱ったら入念に洗いましょう

④食後はなるべく早く食器を洗いましょう

殺菌する

食品中心部の温度が「約75度以上で1分以上加熱」することが、食中毒菌が死滅する目安と言われています。食中毒菌が特に発生しやすい梅雨時期は加熱調理を心がけましよう。

～しっかり対策して食中毒を防ぎましよう！～

7月

8月の予定

《認知症サポーター養成講座》

7月27日 (木) 14：00～15：30

8月18日 (木) 15：00～16：30

《塩竈の昔話を一緒に読んで昔語りをする会》

7月28日 (木) 15：00～16：00

8月25日 (木) 15：00～16：00

※開催場所はどちらも「西部包括」支援センターです。

まざってみっぺしコーナー

「昔語りの会」5/26

参加者も増えて、昔の思い出話もどんどん膨らんでいきます。コロナワクチンの接種が終わったら、「遠足」で塩竈の歴史に触れたいねと計画も膨らみます。

いつからでも参加は大歓迎です。気軽にどうぞ！包括支援センターでお待ちしています。



5/26に開催した昔語りの会の様子

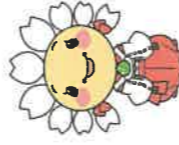
同時募集！

☆ヤメメの会

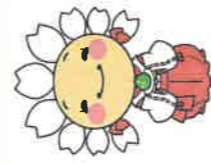
☆手仕事の会 (教えて下さる方も募集中です)

☆認知症サポーター養成講座…毎月開催しています。

基本的には毎月第3水曜日開催
ですが日程は変更可能です。



担当：生活支援コーディネーター 佐藤 雅子



イーハートース通信

シリーズ
権利擁護⑥

『高齢者虐待について』～その3～

「地域で高齢者虐待を防止しましょう」

高齢者虐待を防止するためには、地域住民の皆さんで取り組むことが必要です。

地域の皆さんに虐待防止の意識を持ってもらい、ちょっとした「声掛け」や「気かけ」でもらうこと、変化に気づいてもらうことで、見守りのネットワークができます。

「声かけ」や「気かけ」は高齢者だけでなく養護者（介護者）に必要です。

＜高齢者虐待を防止する地域づくり＞

- ・日常的な「声かけ」が、高齢者や養護者（介護者）の孤立を防ぎます。
- ・夜に電気がつかない、新聞が何日もたまっていないなど高齢者の家庭に心配な様子がないかなど「地域での見守り」が虐待防止に繋がります。
- ・家族だけで介護を抱え込まず、介護サービス、親戚、地域の助け合いなど「介護負担の軽減」を調整します。

介護に負担を感じている人に対しては、その気持ちを理解し、ねぎらう気持ち（共感）が必要です。

地域包括支援センターでは、認知症の人や家族に対する正しい対応の仕方、「認知症」についての講話「認知症サポーター養成講座」を行っています。

興味・関心のある方はぜひご連絡ください。

社会福祉士 伊藤 信子

カイロ団長/宮沢賢治

※「西部包括新聞」のバックナンバーをご希望の方は、ご連絡ください。