

中部地域の情報

# ええな通信

令和6年  
8月

【お問い合わせ先】

北秋田市中部地域包括支援センター  
電話：0186-67-6807



新札発行から早一ヶ月。すでに手にされた方もいらっしゃるのですね。さて、猛暑日連続の昨年に比べると今年は幾分か暑さが和らいでいる気がします。油断は禁物!!こまめに水分と塩分を摂取して下さいね。



## 食中毒にご用心

6月～9月頃は高温多湿でジメジメとした環境になる為に食中毒が多く発生します

- カンピロバクター：鶏レバーの生食や、加熱不十分な鶏肉が原因となる。
- サルモネラ菌：動物の腸管や河川など自然界に広く生息する。特に鶏肉、鶏卵の加熱不足に多い。
- 黄色ブドウ球菌：手指の化膿した傷が食材(おにぎりなど)に直接接触することによりおきる。
- ウエルシュ菌：酸素のないところで増殖する。カレー、シチュー、煮物などの作り置きに注意が必要で、加熱後長時間室温に置かれた状況で繁殖が進む。
- 腸管出血性大腸菌：牛や豚などの腸内にいる大腸菌。調理時の加熱が不十分の場合や、生野菜の洗浄不足が原因。また、入浴やタオルの共有、食器や家具に付着した菌からも感染。



どの菌も共通して下痢、嘔吐、腹痛、頭痛、発熱などの症状がおきる。O157などは激しい腹痛、血便などを引き起こし、まれに腎臓や脳に重大な障害が生じたり、死に至ったりするなど毒性と感染力が非常に強い。

**食中毒予防の3原則**

- ① 付けない：調理前の手洗い、生肉に触れたら手を洗う。調理器具の洗浄の徹底。
- ② 増やさない：生鮮食品はすばやく冷蔵庫へ入れる。食材は早めに調理し食べる。
- ③ やっつける：食材と調理器具は加熱で殺菌。

**手洗いを徹底しましょう!**

【8月・9月の予定】  
10:00～11:30

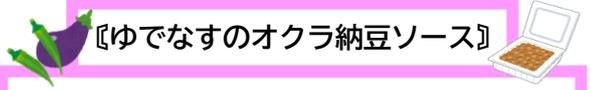


『プリバ』にお越しの際は  
タオルと飲み物の持参をお願いしますニャー

場所	ことぶき荘	合川公民館	森吉公民館
心と体の健康教室『プリバ』	8/20(火)	8/26(月)	8/8(木)
認知症カフェ『まちかどカフェ』	8/27(火)	9/24(火)※	8/22(木) 9/26(木)

※9/24(火)ことぶき荘『まちかどカフェ』終了後、介護の疑問や不安がある方に職員が説明致します。ご相談ください。

## 『ゆでなすのオクラ納豆ソース』



材料(2人分)：なす3本、オクラ5本、ひきわり納豆1パック、A【昆布茶、塩、ねりわさび各少々、サラダ油小さじ1、水大さじ1】

①なすの皮をむき、塩水に5分さらす。②熱湯でオクラを1分ゆで、冷水にとって水気をきる。同じ湯でなすを5～6分ゆで、冷水にとって水気をきり、縦4つ割りにして、器に盛る。③オクラはみじん切りにし、ひきわり納豆と【A】を加えて混ぜ、②にかける。

July フォトギャラリー

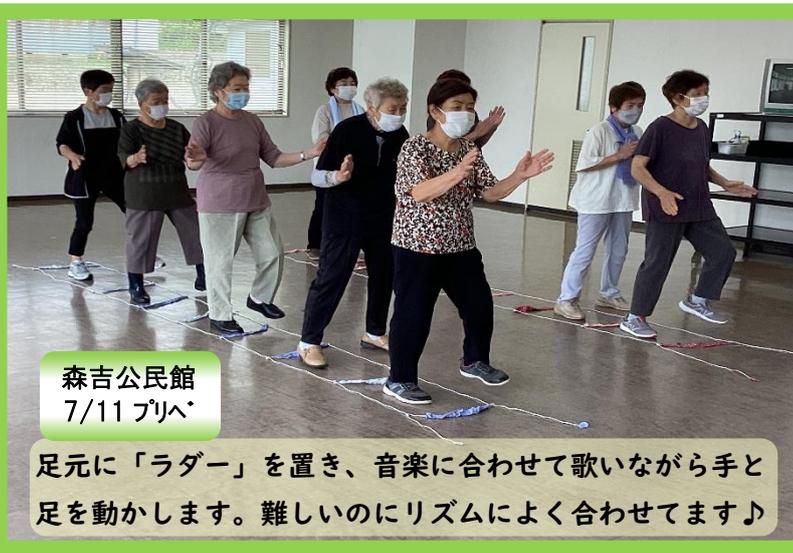


ことぶき荘  
7/9 プリベ

凝り固まった肩甲骨にほどよく刺激を与えます

\*おじゃましました\*地域のサロン\*

- ・7/10 下杉
- ・7/12 羽根山
- ・7/17 大淵
- ・7/19 雪田
- ・7/24 杉山田
- ・7/26 木戸石



森吉公民館  
7/11 プリベ

足元に「ラダー」を置き、音楽に合わせて歌いながら手と足を動かします。難しいのにリズムによく合わせてます♪

合川公民館  
7/22 プリベ 「フレイル健診」あいうえおカードで言葉作りに挑戦!!



ことぶき荘  
7/23 まちかどカフェ

好きな下絵を2枚選び、色ぬりをしてオリジナルのうちわを製作しました。皆さんとても素敵な作品に仕上がっていました😊



森吉公民館  
7/25 まちかどカフェ