

いなほ三二通信



No. 50 2014年2月1日発行

編集：発行 七里地区社会福祉協議会

さいたま市見沼区大谷 1472 (大谷会館内)



知って防ごう! 「食中毒」 《ノロウイルス》



梅一輪一輪ほどのあたたかさとは申しませんが、寒い日が続いております。

昨年暮れよりあちこちでノロウイルスが感染しています。また、いよいよインフルエンザも流行してきました。日頃から予防に努め、健康管理を十分行ってください。

食中毒は夏の暑い季節にしか起こらないと思っていませんか。実は、秋から冬にかけて、もうひとつ食中毒のピークがあります。この時期に起こる食中毒の多くはウイルスによるもので、代表的なものとして、ノロウイルスがあります。つい油断しがちな季節ですが、食品の衛生管理や手洗いなど、しっかり行いましょう。

【ノロウイルスによる食中毒の原因食品】(生もの・加熱が不十分な食品)

生ガキ、和えもの、野菜サラダ、サンドイッチ、ケーキ

手をあらおう



【感染予防には加熱が有効】

加熱調理するときは、食品の中心部の温度が85℃で1分以上の加熱が目安

【ノロウイルスによる食中毒の症状】

吐き気・嘔吐、発熱、腹痛、下痢、頭痛



ノロウイルスによる食中毒にかかってしまったら・・・

- ・素人判断で下痢止めや吐き気止めを飲まない。
- ・かぜと似た症状の場合も勝手に判断してかぜ薬を飲まない。
- ・医療機関にかかりましょう。(どんな症状があるか。嘔吐物やふん便の詳しい様子。いつ、どこで、何を食べたか。一緒に食事をした人に同じ症状があるか。・・・など)



応急手当



- ・安静にさせる
- ・嘔吐があるときは、洗面器などにそのまま吐かせる(ただし嘔吐物の処理にはマスク・手袋を着用するなど十分注意!)
- ・嘔吐や下痢が激しい時は、水分を補給して脱水症状を防ぐ
- ・寒がるときや手足が冷えているときは、あんかや湯たんぽで暖める
- ・熱があるときは氷まくらをあてる



問い合わせ先

七里地区社会福祉協議会

TEL・FAX 687-9997 平日 13時~18時

2月の行事予定

日	曜日	行事
1	土	総務部会
4	火	歌声サロン①
5	水	福祉教養講座
8	土	理事会
20	木	うんどうサロン
22	土	園芸サロン
26	水	子育てサロン 歌声サロン②
28	金	ふれあい会食

2月事業のお知らせ

ふれあい歌声サロン①（童謡・唱歌を仲間と歌おう!）

日時：2月4日（火）13時～15時

場所：七里公民館 レクホール

持ち物：飲み物

※ 参加者多数により新規受付中止



ふれあい歌声サロン②（世界の名曲を歌おう!）

日時：2月26日（水）14時～16時

場所：七里コミュニティセンター 多目的ホール

持ち物：飲み物

※ ご参加をお待ちしています。



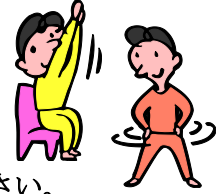
ふれあいうんどうサロン

日時：2月20日（木）13時～15時

場所：七里公民館 レクホール

内容：ストレッチ体操・脳トレゲーム・健康講座（認知症予防）

持ち物：タオル・飲み物・運動シューズ、運動のできる服装でお越しください。



園芸サロン ～早春の南房総観賞会～（今回は、事前申し込みが必要です。）

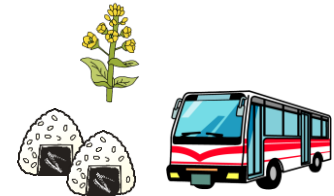
日時：2月22日（土）七里公民館玄関前6時集合

場所：千葉県 南房総・館山（城山公園・白浜フラワーパーク）

内容：早春のお花観賞、解説と交流

持ち物：お弁当、飲み物、敷物、雨具 定員：28名

参加費：実費 約2,500円（バス代 2,000円・入園料 420円）



子育てサロン「つくしんぼ」（春野児童センター保育士による親子体操他）

日時：2月26日（水）10時～11時30分

場所：七里コミュニティセンター 第2集会室・和室

内容：親子遊び・絵本の読み聞かせ・情報交換・交流 など

持ち物：飲み物

対象者：0歳から就学前の親子（自由参加）



ふれあい会食サービス（登録者のみ）

日時：2月28日（金）11時～13時

会場：七里公民館 レクホール

※ 現在キャンセル待ちの状態です。大変ご迷惑をお掛けしています。



福祉教養講座Ⅱ 健康体操 ～健康寿命を伸ばそう～

内容：痛みの出やすい腰・膝・首・肩に効果的な「たご体操」

講師：NHKテレビ・ラジオ体操指導者 多胡 肇氏

日時：2月5日（水）10時～12時

会場：七里公民館 レクホール

持ち物：室内用運動靴・汗拭きタオル・飲み物（運動しやすい服装）

※ 事前申込の方に限られます。



問い合わせ先：七里地区社会福祉協議会

電話・FAX 048(687)9997 平日13時～18時

※「長寿応援制度」の手帳をお持ちの方はご持参ください。

皆様のご参加をお待ちしています。

