

いなほ三二通信



No. 131 2020年11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 2022-1 (敬寿園七里ホーム内)



新型コロナとインフルエンザ同時流行に備える



冬の訪れが間近に感じられる今日この頃です。

今年は、新型コロナとインフルエンザの同時流行が懸念されています。

新型コロナウィルスの流行に対応した「新しい生活様式」として身近になった、手洗い・うがい・手指消毒・咳エチケットは、インフルエンザの感染予防にも有効と言われています。

手をあらおう



- ・こまめな手洗いと手指消毒
- ・咳エチケットの徹底（マスクをする、マスクがない時は手や袖で口を覆う）
- ・部屋を換気する



うがいをしよう

これらの基本的な感染症対策を忘れずに心がけて下さい。



ますます元気教室参加者募集

「七里公民館」定員 20名

内容：いきいき百歳体操の体験や口腔ケア、
栄養改善、認知症予防などを学ぶ

対象者：市内在住の65歳以上の方

申込期間：12月1日(火)～12月17日(木)

土・日・祝日を除く

申込先：七里公民館(窓口)または
見沼区高齢介護課(郵送・窓口)

結果発送日：12月21日(月)

実施日：1月8日から毎週金曜日
全6回(2/5を除く)14:00～16:00

※いきいき百歳体操とは、おもりの入ったバンドを
使って腕や足などの筋肉を鍛える6種類の体操

事業中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、現在12月までのサロン等各種事業は見合わせております。

皆様には、大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解の程よろしくお願いたします。

なお、1月以降の事業については、コロナ禍の感染状況を把握しつつ、状況に応じた対応を行っていきたく考えております。

3密回避を継続し、こまめな手洗い、咳エチケットを徹底するなど、引き続き感染予防にご留意くださいますようお願いいたします。

お問い合わせは

七里地区社会福祉協議会

☎・FAX 687-9997 平日 13時～18時

会食ボランティア募集中





子どもの窒息事故防止注意点



～食材や切り方の工夫～

ブドウやプチトマトなどは、軟らかくつるつるしているため、かまずに飲み込んでしまいがちなので、4分割にして丸くない形にするなど、日常生活での工夫が大切です。

豆・ナッツ類も大きな危険があります。乳児は歯がそろっていないことから、かんですりつぶすことができず、ピーナッツが気管に入ると油分で肺炎を起こしたり、膨らんで気管をふさいだりすることもあります。X線撮影に写らないこともあるため、診断が遅れることもありますので気を付けましょう。

原因の食品：マシュマロ・ゼリー・リンゴ・ブドウ・パン類など

注意点：1 食材は小さく切る

2 お茶や水などで喉を湿らせる

3 食事に驚かせない



使用を避ける

球形のもの・・・4分割すれば可

乾いたナッツ・豆類、球形の個装チーズ、ウズラの卵、あめ類・ラムネ

ブドウ・サクランボ、プチトマト

粘着性が高いもの・・・餅、白玉団子

(つるつるしているため、かむ前に誤嚥してしまう)

硬すぎるもの・・・イカ (小さく切って加熱すると硬くなる)

2歳を過ぎるまでは避ける

硬くかみきれないもの・・・エビ、貝類

かみちぎりにくいもの・・・おにぎりの焼きノリ・・・刻みノリをもみほぐして使う



調理や切り方を工夫する食材

弾力性が高いもの、繊維が硬いもの

糸コンニャク、しらたき・・・1cmに切る (コンニャクは糸コンニャクに代え1cmに)

ソーセージ・・・縦半分に切る

エノキ・シメジ・マイタケ・・・1cmに切る

水菜・・・1～1.5cmに切る

ワカメ・・・細かく切る



唾液を吸収して、飲み込みづらいもの

鶏ひき肉のそぼろ煮・・・豚肉との合いびきで使用または片栗粉でとろみをつける
ゆで卵・・・細かく、別の食材と混ぜる

煮魚・・・味を染み込ませ、柔らかくしっかり煮込む

のりごはん・・・刻みノリをもみほぐして使う

食べさせるときに特に配慮が必要な食材

粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらいもの

ごはん、パン類、ふくし芋・焼き芋、カステラ・・・

水分を取ってのどを潤してから食べる、詰込みすぎない、よくかむ

