

← LINE

[illegible]

居宅介護事業から



食中毒に気を付けよう

食中毒は細菌やウイルスなどがついた食べ物を食べることで起こります。主な症状には、腹痛・下痢・吐き気・発熱などがあります。特に高齢者や子供は重篤化しやすいため、日頃の予防が大切です。食中毒予防のポイントは【つけない・増やさない・やっつける】の3つです。これからの季節、特に気を付けて、食中毒を予防しましょう。(大迫)

- 🍎 ①菌をつけない・・・調理前や食事前は手を洗う。包丁、まな板を清潔に保ち生肉や魚は他の食品と分けて扱う
- 🍎 ②菌を増やさない・・・食品は早めに冷蔵、冷凍し作った料理は放置せず暑い時期は特に温度管理に注意する
- 🍎 ③菌をやっつける・・・肉や魚、卵料理は中心まで十分過熱し、温め直す時もしっかり火を通す



7月 高田地区カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
			1 ●えがおカフェ	2 ●たかたっ子育て	3 ●子育て支援者会場 ●高田元気教室 ◆たかたの丘サロン	4 ●認知症★-タ-養成講座 ●防災セミナー
5	6 ケアプラザ休館日	7 ●あったかだ	8 ●うたの広場	9 ◆ぼかぼかサロン高田(ゆずの樹) ◆認知症を知ろう(たかたコミュニティハウス)	10 ●子育て支援者会場 ●たかた金曜会	11 ●両親教室 ◆ラジオ体操 9:30~(イオスタイル横浜高田)
12	13 ●赤ちゃん会 ●みんなでコグニサイズ	14 ◆おしゃれトーク	15 ●生きいきサロン	16 ●高田ひまわり会	17 ●子育て支援者会場	18 ◆納涼盆踊り大会(高田小学校校庭) ●健康歩き方教室
19 ●ホ イストレーニング studio	20 海の日	21	22 	23 	24 ●子育て支援者会場 ●うたの広場	25 ●たかたっこキッチン ◆男性向けサロン ◆ラジオ体操 9:30~(イオスタイル横浜高田)
26	27 ●歌声ラララ	28 ●たかたっ子育て	29 	30	31	

●会場：ケアプラザ ◆会場：ケアプラザ以外 ★予約制 ※詳しくはチラシをご覧ください

定期的に行っている事業

- 生きいきサロン(ミニデイ) 65歳以上の方 10:00~
- あったかだ(精神保健サロン) 精神保健に関心のある方 15:00~
- えがおカフェ(サロン) ★ どなたでもお気軽に！ 13:00~
- 介護者のつどい(サロン) 介護者の方対象(偶数月) 13:00~
- みんなでコグニサイズ(体操) ★ どなたでもお気軽に！ 13:00~
- たかた金曜会(体操) ★ 概ね65歳以上の方 13:00~
- 高田ひまわり会(体操) 概ね65歳以上の方 10:00~
- 音楽健康サークルうたの広場(うた) ★ どなたでも 13:00~
- ◆たかたの丘サロン★【会場：高田研修所】 10:00~ 高齢者のための交流の場、月替わりで体操・脳トレ等実施
- ◆おしゃれトーク★【会場：ゆずの樹】 13:30~ スマホのお悩み相談、身体にまつわる測定やケアについてみんなでトーク
- ◆男性向けサロン★【会場：ショウエイ総合リハビリステーション】 9:30~ フィットネスマシンを使って、運動不足解消に！(奇数月)

男性限定事業

- 男性限定高田元気教室(体操) ★ 概ね65歳以上の男性 13:30~
- 男性限定健康歩き方教室(体操) ★ 概ね65歳以上の男性 10:00~
- 男性限定★ イストレーニング studio(うた) ★ 成人男性 13:00~

子育て支援事業

- たかたっ子育て 10:00~ 未就園児対象
- 子育て支援者会場 9:30~ 乳幼児対象
- 高田赤ちゃん会 10:00~ 第一子の0歳児対象
- たかたっこキッチン 地域子ども食堂 18:00~

