

令和4年  
6月号

桂台地域ケアプラザ

# 地域交流プログラム

発行日/令和4年6月1日

編集・発行/横浜市桂台地域ケアプラザ

発行責任者/勝呂 朋子

お問い合わせ先

045-897-1111

5月には栄区内でオープンガーデンが開催されていました。桂台地域ケアプラザの庭も地域の方の手を借りて綺麗な花が咲いていました。6月や7月は講座の開催が多く予定されています。これからも季節によって様々な花が咲きますので、お越しの際はぜひお庭もご覧下さい。



## 6月のお知らせ

下記の講座についてのお申し込みやお問い合わせは、  
☎045-897-1111にご連絡ください。



### 口腔機能講座

#### 「誤嚥を予防し、美味しく食事をしよう」

誤嚥とは飲み込んだ食べ物や水分が食道ではなく気管へ入り込んでしまうことです。予防のためのお話を言語聴覚士の方に聞いてみましょう。

日時: 令和4年6月29日(水) 14時~15時

場所: 桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師: 黒坂 麻子氏 (とまと訪問看護リハビリ  
ステーション戸塚平戸 言語聴覚士)

定員: 30名 (定員次第×切)

メールならこちら→

subco@houmon-no-ie.or.jp

### 健康長寿さかえ応援ノート

#### 活用講座+健康測定

これからも元気で過ごすために、「健康長寿さかえ応援ノート」を活用してみませんか。現在の状態を知る為の健康測定も行います。無料でノートをお配りします!

日時: 令和4年7月5日(火) 14時~15時

場所: 桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

協力: 保健活動推進員

定員: 20名 (定員次第×切)

### 栄養講座「生活習慣病を予防しよう」 ~毎日の食事について考えましょう~

生活習慣病は日常生活の中での適度な運動、バランスのとれた食生活などで予防することができます。美味しいレシピをお配りします!

日時: 令和4年7月21日(木) 14時~15時

場所: 桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師: 柴田 聡子氏

(木村内科・胃腸内科 管理栄養士)

定員: 30名 (定員次第×切)

### NFの会主催

#### 認知症の方の家族のつどい

悩みなど、思いの丈を話してみませんか。体験者から対応や工夫の仕方などを聞くことができます。ぜひ気軽にお越しください。

日時: 令和4年7月20日(水) 13時~15時

場所: 桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

対象: 認知症の方のご家族や介護している方

定員: 10名 (定員次第×切)

### 風水害に対して事前に備えておくべきこと ~大雨から身を守るために~

防災意識を高め、備えを行うことが重要です。避難場所や避難方法など、震災と風水害ではどう違うのかなど、一緒に学びましょう

日時: 令和4年7月22日(金) 10時~12時

場所: 桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師: 田代憲氏 (栄消防署上郷出張所 所長)

定員: 30名 (定員次第×切)

### 桂台健康講座「お薬の飲み方について」

薬の飲み方やお薬手帳のことなど、一緒に薬剤師の方から話を聞いてみませんか。

日時: 令和4年7月23日(土) 15時~16時

場所: 桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師: 嶋田 直樹氏 (桂町薬局 薬剤師)

定員: 30名 (定員次第×切)

### 横浜子育てサポートシステム登録説明会

地域の中でこどもを預けたり、預かったりすることで地域ぐるみでの子育て支援を目指すシステムです。利用したい方、支援したい方どちらも対象です。興味ある方はぜひお越し下さい。

日時: 令和4年7月2日(土) 10時半~11時半

場所: 桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

※感染症予防のため、ご来館の方にはマスク着用及びスリッパの持参や受付での検温にご協力頂いております。

※駐車場のご用意はございません。徒歩または公共交通機関をご利用下さい。



## 桂台げんき食堂をご存じですか？

桂台げんき食堂とは毎月、第2火曜日にひらかれている、小中学生の居場所です。コロナ禍でお休みしたこともありましたが、無事に再開。お食事の提供は中止していますが、遊びの場の提供を行っています。様々なボランティアさんが協力して運営しており、5月からは学習室が開始しました。夏休みには特別企画も考えているそうですので、ご紹介させていただきます。

### 「桂台げんき食堂」

お食事の提供は中止していますが、遊びの場として開催しています。

日時：毎月第2火曜日 14：00～17：00

場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール



### ★参加時の注意事項★

※受付での検温、マスクの着用のご協力をお願いします。

※お食事の提供はありませんのでご了承ください。

### 「桂台げんき食堂学習室」

こどもたちの学習の意欲を高めるお手伝いです。学習する場所を提供するとともに、わからない課題にはスタッフが丁寧に説明します。宿題を持って来て、一緒に勉強しませんか。

学年に応じたプリントも用意しています。

日時：毎週火曜日（祝日を除く）15：00～17：00

場所：桂台地域ケアプラザ 2階 ボランティアルーム

持ち物：うわばき、靴を入れる袋、飲み物、筆記用具、学習するもの（教科書・宿題等）



### 「夏休み桂台げんき食堂スペシャル」

スイーツデコ（写真立て又は小物入れ）や手作り石鹸を一緒に作ります！

日時：令和4年7月26日（火）10：00～15：00

場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール



お問合せ・お申込：「桂台げんき食堂」実行委員会 代表 白水

☎ 090-7423-9513

メール genkishokudo@gmail.com

運営：「桂台げんき食堂」実行委員会

協力：桂台地域ケアプラザ ☎：045-897-1111





# 食中毒にご注意を!

横浜市での食中毒の発生原因としては、最多がノロウイルス、次いでアニサキス、カンピロバクター、ウエルシュ菌です。飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べているか家庭での食事にも危険性が潜んでいます。これからの季節に特に気を付けたい点についてご紹介します。

## ★ウエルシュ菌

自然界に広く分布している細菌で、酸素を嫌う性質を持ち、熱に強いという特徴があります。高温でも死滅しないので注意が必要です。肉類、魚介類、野菜を使用した煮込み料理が原因になることが多く、食べる日の前日に加熱調理され、大きな器のまま室温で放置されていた事例が多いです。保管する時は小分けにして冷蔵庫に入れるようにしましょう。

症状：潜伏期間早く6～18時間。腹痛・下痢が主で、特に下腹部がはることが多い。

## ★カンピロバクター

家畜やペットが持っていることが多い細菌です。肉の生食や加熱不十分、食肉からの二次汚染、ペット（飼っている鳥など）のふんによる汚染された食品などが原因になります。食肉（特に鶏肉）、飲料水、サラダなどが原因になることが多いです。熱や乾燥に弱いので、調理器具は使用後に良く洗浄し、熱湯消毒、乾燥させましょう。食肉は十分に加熱すること、臓器や食肉等の生食を避けることが重要です。

症状：潜伏期間は1～7日で長いことが特徴。腹痛、下痢、発熱が主症状。発熱、倦怠感、頭痛、筋肉痛などが出た後、吐き気や腹痛が見られる。

## ★アニサキス

魚介類等に寄生する約2～3cmで白色の少し太い糸状の線虫です。アニサキス幼虫が寄生していることが多いのは、サバ・アジ・サンマ・カツオ・イワシ・サケ・イカです。目視で確認すること、魚の内臓を生で食べないことが重要です。また、冷凍（-20℃以下で24時間以上）、加熱（70℃以上、60℃以上で1分）で死滅します。酢や塩漬、しょうゆやわさびなどでは死滅しません。

症状：十数時間後に、激しいみぞおちの痛み、吐き気、嘔吐。十数時間後以降に激しい下腹部の痛み。

## 家庭でできる食中毒予防のポイント（参考：厚生労働省 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント）

- ①食品の購入…消費期限を確認する。肉汁や魚等の水分がもれないようにビニール袋等に分けて包む。冷蔵や冷凍等の温度管理の必要な食品の購入は、買い物最後のし、購入したら早めに帰るようにする。
- ②家庭での保存…持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎ（目安は7割程度）に注意する。肉、魚、卵を取り扱うときは、前後に必ず手を洗う。
- ③下準備…生肉、魚、卵を取り扱った後には手を洗う。生の肉や魚を切った包丁やまな板は洗ってから熱湯をかけたのちに使う。肉用、魚用、野菜用と使い分けると、より安全になる。解凍する際は、室温ではなく、冷蔵庫や電子レンジで行い、解凍した食品をやっぱり使わないからと再冷凍するのは危険。
- ④調理…加熱を十分に作る。中心部の温度が75℃で1分間以上加熱することが目安。

ご興味のある方はぜひ、衛生講座にもお越しください！

グループゆう共催「食品衛生について学びましょう！」

食品を取り扱うときの留意点や手がきちんと洗えているか手洗いチェッカー体験などを行います！

日時：①令和4年6月9日（木）15時～16時半 ②令和4年6月23日（木）13時～14時半

※両日とも内容は同じです。



# 桂台地域ケアプラザ 令和4年6月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
おもちゃ文庫「ぽこ」 週5回の開館が再開しました！ 親子で遊んで、ほっと一息つきませんか 毎週月～金曜日（祝日を除く）10時～12時 ※1日5組限定（要予約）			1	2	3	4
5 桂台カフェ 13：30～	6	7 桂台げんき食堂 学習室 15：00～17：00	8 スリーA スマイルの会 10：00～	9 衛生講座 15：00～	10 医療相談 14：00～	11
12	13	14 桂台げんき食堂 14：00～17：00 スマホ よろず相談所	15	16 桂台健康講座 「認知症予防 について」 14：00～	17 ポールウォー キング 初心者講座 14：00～	18
19	20 スマホ よろず相談所	21	22 スリーA スマイルの会 10：00～	23 医療相談 14：00～ 衛生講座 13：00～	24	25
26	27 おもちゃ文庫 スペシャル 「セルフケアで 元気になろう」 11：00～11：30	28	29	30	グループゆう共催 衛生講座 「食品衛生について 学びましょう」 講師：栄区役所生活衛生課 ※6/9、23は同じ内容です。	

桂台カフェ…認知症の方と家族の会です。家族同士で悩みを相談し合ったり、レクリエーションで楽しいひと時を過ごします。

木曜サロン…平均年齢50代のみなでおしゃべりをする集まりです。

スリーAスマイルの会…明るく、頭を使って、あきらめないをコンセプトにゲームやおしゃべり、簡単な体操などをする集まりです。

スマホよろず相談所…予約制で実施しています。内容や時間等の詳細はお問い合わせください。

桂台げんき食堂…食事なしで、遊びの場の提供のみです。詳しくは中面をご覧ください。

医療相談…協力医であるかみごう医院の龍先生に健康等の相談ができます。各日2組限定（予約制）

※各イベント等にご興味のある方は事前にご連絡・お申込み下さい。（☎045-897-1111）

また、直前で日程等が変更になる場合がございますので、ご了承ください。