

お家でできる介護予防通信

令和6年夏号

豊洲長寿サポートセンターが発行するシニア向け
介護予防・地域活動情報通信です。

編集・発行：豊洲長寿サポートセンター

梅雨明け間近で湿度が高く、暑さが日に日に増しています。皆様、いかがお過ごしでしょうか。今号では「食中毒予防」についてご紹介します。裏面もぜひご覧ください。

脳トレにチャレンジ!!

解答は裏面

監修 豊洲長寿サポートセンター

第1問 魚の難読漢字クイズ

3つの選択肢から、正解だと思うものを1つ
選んでください。

- ① 鱒 1. アユ 2. キス 3. コイ
- ② 鰈 1. サメ 2. カレイ 3. イワナ
- ③ 鮠 1. ナマズ 2. ハマチ 3. トビウオ
- ④ 鰻 1. クジラ 2. ハゼ 3. カジカ
- ⑤ 鱸 1. スズキ 2. コノシロ 3. ウグイ

第2問 言葉ならべかえ

ひらがなを並べ替えて、夏にちなんだ言葉
を作りましょう

- ① ばたたな ⇒ _____
- ② めしもきだ ⇒ _____
- ③ うえこんし ⇒ _____
- ④ うおげちゅん ⇒ _____
- ⑤ すかくいいよ ⇒ _____

腹痛や下痢、吐き気などの症状が急に出了ことはありますか？原因として疑われるものひとつが「食中毒」です。食中毒は飲食店だけでなく、家庭での食事でも発生しています。食中毒を防ぐのは、皆さん自身です。食中毒予防の原則と6つのポイントをご紹介します。

食中毒のいろいろ

□ ブドウ球菌

健康な人の皮膚（特に手指の傷など）
に分布。おにぎりや、サンドイッチ、弁当類が
発生源となることが多い。

□ サルモネラ菌

鳥のささ身などの生肉や、加熱不十分な肉、
卵に注意が必要。

□ セレウス菌

チャーハンやスープ、スパゲッティなどが原
因となることが多い。

□ カンピロバクター

加熱不十分な食肉、特に鶏肉料理（唐揚げ、
焼き鳥など）に注意が必要。

□ ウェルシュ菌

カレーやシチュー、肉じゃがなどの室温での
放置しないよう注意。

□ 腸管出血性大腸菌

生肉や加熱不十分な肉が原因となることが
多い。生肉を触った手で野菜を触って感染す
ることも。

□ ノロウイルス

加熱不十分な二枚貝（牡蠣など）に多く、
人から人に感染する。

食中毒予防の6つのポイント

ポイント1 食品の購入

消費期限を確認し、生成食品・冷凍食品は最後に購入。
肉や魚はビニール袋に分ける。保冷材などを
利用して、寄り道しないで、早めに帰宅。

ポイント2 家庭での保存

帰宅後にすぐに冷凍庫、冷蔵庫に保管。
冷蔵庫は詰め込みすぎずに注意して。肉・魚・卵を取り扱う
前後の手洗いを忘れずに。エコバックもこまめに洗濯を。

ポイント3 下準備

ゴミはこまめに片づけ、タオルや布巾は清潔に。肉や魚の
汁が生食の野菜にかからないように注意して。冷凍食品の
解凍は、自然解凍を避け、電子レンジの活用を。

ポイント4 調理

調理の前には石鹸で手を洗い、生肉・魚・卵を触った時も
手を洗う。肉・魚を切ったまな板は、熱湯などで消毒を。

ポイント5 食事

食事の前には手を洗い、清潔な手で、清潔な道具を使い、
清潔な食器に盛り付けて。作った料理は長時間室温に放置
しない。

ポイント6 残った食品

まず手洗い。早く冷えるよう、清潔で
浅い容器に小分けて保存。食べるときは
十分に加熱し、時間が経ったら思い切って処分。

運動しながら楽しく社会参加！ とことんお元気サークル

令和6年4月から東雲の団地で
立ち上がったサークルの皆さん

しののめ24
おげんき会



新規登録者募集中！

- 登録条件は ①ご近所で活動できる場所がある
 - ②江東区民で65歳以上の方が3人以上集まる
 - ③KOTO活き粋体操に週1回以上取り組めること。
- 登録すると運動指導員や理学療法士から体操指導や体力測定を無料で受けられる特典が付きます。
とことんお元気サークルを知りたい、作りたい！
そんな皆さん、まずはお問合せください☆

地域ケア推進課 地域ケア係 ☎3647-4398

「とことんお元気サークル」とは、地域のシニアの皆さんがお近くの場所で交流しながら自主的に介護予防に取り組む江東区の登録サークルです。

代表者にインタビューしてみました！

Q1.立ち上げのきっかけは？

団地住民の高齢化に伴い、みんなで体操したいと思っていたところ、区報でサークルの知道了りました！登録後すぐに活動を始められました！

Q2.参加されている方はどんな方ですか？

会場の団地集会所近くの住民さんです。自治会長さんも協力してくれて、知り合いに声を掛け合い、毎週10名程度来てくれます。

Q3.サークル活動の感想

みなさん楽しく体操をしてくれています。笑顔で継続できるように頑張りたいと思います。

Q4.今後の目標、意気込みは？

みなさんが健康で寝たきりにならないように、楽しみながら長く続けていきたいです。

しののめ24おげんき会に
ご興味がある方は
豊洲長寿サポートセンター
☎5859-0566まで
お問合せください！



豊洲かもめカフェ

認知症の本人、家族、地域の認知症に関心のある方にご参加いただける憩いの場、認知症カフェです。

場所：お問い合わせください。

時間：毎月第1土曜日14:00～16:00 要予約

内容：カフェタイム・講話・レクリエーション等



豊洲シーグリーンカフェ

豊洲長寿サポートセンターが主催するシニア向け交流の場です。

お茶をしながら楽しく話して気分転換♪

7月12日(金) 8月9日(金)

9月13日(金) 10月11日(金)

場所：豊洲文化センター 8階 研修室

時間：10:00～11:30 予約不要

内容：茶話会、健康講話など

お問い合わせは豊洲長寿サポートセンターへ♪

KOTO活き粋体操 in豊洲

江東区の健康長寿体操で楽しく身体を動かしましょう！気付けばみんな体操仲間♪

7月16日(火) 8月27日(火)

9月17日(火) 10月15日(火)

場所：豊洲文化センター 1階 ギャラリー

時間：14:00～15:00 予約不要

内容：脳トレレクリエーション、KOTO活き粋体操

Let's Try!



○介護保険・福祉サービス、チラシの個別配布希望・回覧や掲示等のご相談はお気軽にお問い合わせ下さい。

*お問い合わせ：豊洲長寿サポートセンター（☎03-5859-0566）

<表面答え> 第1問①キス②カレイ③ナマズ④カジカ⑤スズキ 第2問①たなばた②きもだめし③こうしえん④おちゅうげん⑤かいすいよく