あやべコミナス新聞

令和５年８月

発行
綾部市コミュニティナース
上林いきいきセンター
５４－００９５

避難持ち出し袋について

台風シーズン到来となりました。コミナスの部屋では防災に関連して「**避難持ち出し袋について考えよう**」をテーマに話をしています。このところ台風も大型化しており、線状降水帯という長らく雨が降り続く災害も発生しています。コミナスの部屋の中でも「避難所に行ったことがない。」「避難持ち出し袋を用意していない。」という声も聞かれます。コミナスと一緒に避難持ち出し袋について考え、実際に作ってみることで「結構重いな。何か減らせるかな。」「これくらいやったら持てそうや。」などの感想がありました。実際に避難をされた経験のある方からは「朝のうちにおにぎりを作っておく。」「（避難所で）お湯はもらえたで。」などの具体的な話を聞かせていただきました。今のうちに備え、ご自身やご家族の**命を守る行動**について考えるきっかけになるとうれしいです。

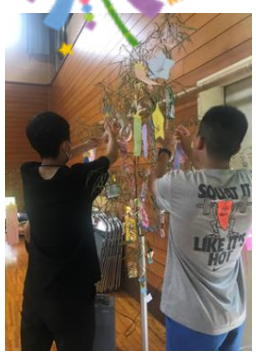
西八田・友愛訪問

今年も西八田地区の友愛訪問に同行させていただきました。友愛訪問とは、西八田地区の75歳以上のおひとり住まいの方を自治会長、民生児童委員が訪問することです。コミナスもご一緒させていただき、タオルを使った簡単な体操の紹介や健康相談を行いました。暑さが厳しい時季ですが、これからもお元気に暮らしていただきたいと思います。

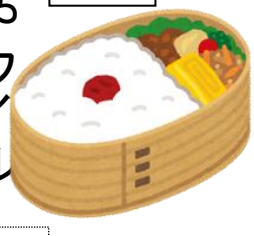
なかすじ七夕そうめんまつり

なかすじ児童センターで開催されたお祭りでは、コミナスも七夕飾りブースを出し、色とりどりの飾り物や、短冊を一緒に作りました。短冊にはそれぞれの願い事を書き込みました。

子ども太鼓に参加した中学生が手伝って下さいました。



食中毒に気をつけましょう



食中毒は、原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。※①夏季は湿度と気温が上昇し、多くの細菌が増殖しやすい環境となるため、特に細菌性の食中毒に注意が必要です。多くの細菌が活発になる温度帯は37℃～42℃です。65℃～75℃で1分間加熱すると多くの細菌は死滅します。また、一般的に細菌は低温に弱く、10℃以下では増殖できません。そのため冷蔵庫や冷凍庫での保存が有効です。

※②細菌による食中毒を予防するための3原則は

☆**清潔・洗浄**・・・細菌を食べ物に「**つけない**」

☆**迅速・冷却**・・・食べ物に付着した細菌を「**増やさない**」

☆**加熱・殺菌**・・・食べ物や調理器具に付着した細菌を「**やっつける**」です。

食中毒に気をつけて夏の暑さを乗り切って下さい。

※①ウェザーニュース　https://weathernews.jp　　※②厚生労働省　https://www.mhlw.go.jp/index.html

令和５年度 コミナスの部屋 開催予定スケジュール

テーマは「♡健診結果の見方」と「♪ゲームと体操」と「◎耳の聞こえについて」と「★防災について」です。　みなさんお誘い合わせの上、お集まり下さい。

どなたでもお気軽にお越し下さい。簡単なストレッチ体操も実施します。
水分補給用の飲み物は各自でご用意ください。よろしくお願いします。

開催時間:9:30～11:00

9月

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち						1	2
午前						♡石橋	
午後							
日にち	3	4	5	6	7	8	9
午前			♪中筋	♡有安	♡馬場	♡山田	
午後							
日にち	10	11	12	13	14	15	16
午前		山内・川原・古屋	★七百石	♡小仲	♡瀬尾谷	♡竹原	
午後		（個別訪問）					
日にち	17	18	19	20	21	22	23
午前		祝日	上八田	♡古和木	♡大町	♡弓削	祝日
午後			（個別訪問）		清水		
日にち	24	25	26	27	28	29	30
午前		★鳥垣	♡遊里	♡睦志	♡八代	♡辻	
午後							

10月

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち	1	2	3	4	5	6	7
午前			◎下八田	♡光野	♡水梨	♡市野瀬	
午後							
日にち	8	9	10	11	12	13	14
午前		祝日	♡老富	♡市志	♡一区	♡浅原	
午後							
日にち	15	16	17	18	19	20	21
午前			◎渕垣	♡長野	♡真野	♡小田	
午後							
日にち	22	23	24	25	26	27	28
午前			♪岡安	♡引地	西屋（個別訪問）	♡志古田	
午後					清水		
日にち	29	30	31				
午前			♡神谷				
午後							

※都合により活動予定を変更することもあります。ご了承ください。