



発行：杉並区地域包括支援センター ケア24高井戸  
(杉並区高井戸西1-12-1 社会福祉法人浴風会東京センター内)  
TEL 03-3334-2495 発行日：令和 4年 夏号



## 暑い季節に欠かせない食中毒対策

(政府広報オンラインより抜粋)

### 予防の基本の基本

#### ●手を洗いましょう。

食事の前はもちろん、調理中に生の肉・魚介類・卵をさわった後や、トイレに行ったり、ゴミ箱にさわったり、ペットにふれた後には忘れずに



### 高齢の方のための食中毒予防

#### 宅配食やお弁当を利用するときはこんなことに注意しましょう

- 宅配食やお弁当は早めに食べましょう。
- 食べ残したものはもったいないかもしれませんが、食中毒予防のために、思い切って捨てましょう。
- どうしてもとっておきたい場合は、箸をつける前に取り分けて、ラップをして冷蔵庫に入れましょう。
- 食べる前はもう一度加熱しましょう。

#### 冷蔵庫に食品を詰め込まないようにしましょう

肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大切です。



#### できるだけ火を通したものを食べましょう

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。肉や加熱調理用と書いてある食品は、必ず加熱してから食べましょう。



### 「安心おたっしや訪問」を実施しますという手紙が区から届いていませんか？

区では、高齢者の孤立を防ぎ、住み慣れた地域でより安心して生活していただくために、「安心おたっしや訪問」を実施しています。高齢者のお宅を訪問し、日常的に相談できる関係をつくるとともに、支援が必要な方には適切なサービスなどの案内をします。

地域包括支援センターケア24高井戸は、高齢者やその家族の方が困ったときに相談できる身近な窓口です。これからの生活の事を一緒に考えていきましょう。お気軽にご連絡下さい。相談無料です。夜間、日曜日、祝日および年末年始も電話でのご相談は24時間受け付けています。

### 杉並区から委託を受けて運営しています。

窓口受付時間 \*日曜・祝日は休み  
月～金曜日 9:00～19:00  
土曜日 9:00～13:00

ケア24高井戸 ☎03-3334-2495

# 地域づくりの報告

高井戸西館

## ゆうゆう館協働事業

上高井戸館

人生100年！ここからスタート  
地域を  
歩いて話して  
免疫力up



4月から月1回、富士見ヶ丘駅OR高井戸駅に集合し、近くの公園巡りをしてから高井戸西館に集合。  
過去や現在の自分の事を話しながら、未来の自分を考えて行く講座を開催しています。  
どんな暮らしが待っているのか？ これからが楽しみです！

## 人生二度目の 義務教育



「フレイル」「認知症」「介護保険」「成年後見制度」「在宅医療」等をテーマに毎月講座を開催し、自分達の暮らしを考え始めました。  
今後も、自分達の暮らしを考えて行く場が地域の中で生まれて行けると良いですね。

## チームオレンジ高井戸

～認知症になっても、住み慣れた地域で自分らしく～  
地域のみんなで、互いにささえ合い

「チームオレンジ」とは、認知症サポーターのステップアップ講座を受けた方を中心に、認知症の本人や家族のニーズに沿って、地域でささえ合うチームです。

- ☆チームで情報交換しながら支援をしていきます。
- ☆認知症の本人や家族も一緒に活動できることを目指しています。

杉並版チームオレンジの仲間は、このキーホルダーを持っています！



## 事業所連絡会

地域の介護保険事業所（デイサービス、ヘルパー、訪問看護、福祉用具、小規模多機能、グループホーム等）で、昨年度からオンラインを活用した情報交換を行っています。  
コロナ以前は、事業所同士も対面で会っていましたが、コロナ禍の中、情報が入って来ず、お互い不安を抱えながら運営されていました。

連絡会を重ねる中で、やはり地域の繋がりを持ち、自分達でも地域で何か出来ないだろうか？と模索し始めています。

コロナは私達に新しい繋がり方を考えろ！？と言っているのかもしれない。

