

6月 介護予防のお知らせ

北区立いきがい活動センター発行 第3号 令和4年5月25日

介護予防事業活動報告:「ゆったりリズムplus初回講座が行われました。」

4月20日水曜日、きらりあ北ではゆったりリズムplusAコースが行われました。10回のコースを皆さまと楽しみたいと思います。講話ではスタッフ紹介と自己紹介、〇×クイズをしました。自己紹介では皆さまの名前ときらりあ北やゆったりリズムplusについての一言を聞くことができました。

できるだけお名前を憶えて、たくさんの参加者の皆さまと仲良くなりたいと思います。



今月のコラム:「食中毒」について！！

梅雨から夏にかけては食中毒の起こりやすい季節です。食中毒は飲食店だけでなく家庭でも多く発生しています。家庭でも以下のことに気を付けていただきたいと思います。

【①調理前】

- ・新鮮なものを購入し冷蔵庫や冷凍庫など適当な場所に速やかに片付ける
(冷蔵: 10℃以下・冷凍: -15℃以下)
- ・お肉やお魚は汁が漏れないように包んで、他のものと分けて保存する
(汁が他の食品につかないように)
- ・冷蔵は10℃以下、冷凍は-15℃以下に保つ

【②調理中】

- ・調理の前にしっかりと手洗いをする
- ・生で食べるものは肉や魚など細菌等が付着している可能性があるものから遠ざける
- ・生の肉や魚を調理するのに使った器具は洗って消毒する
- ・冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジで行う
(常温に放置しない)

【③食事中】

- ・食事の前に手を洗う
- ・清潔な器具・食器を使って盛り付ける
- ・長時間常温に放置しない

【④残った食品】

- ・作業前に手を洗う
- ・清潔な器具・保存容器で保存する
- ・早く冷えるように浅い容器で小分けに保存し、冷めたらすぐに冷蔵・冷凍する
- ・温めなおすときは中心部までしっかりと過熱する(75℃以上)



6月 きらりあカレンダー



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|---|---|---|--|---|
| | | | 1 フ 9:30~12:00 ゆAコース 14:00~15:30 フ 18:00~20:30 | 2 フ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00 | 3 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30 フ 18:00~20:30 | 4 映画「人生フルーツ」 9:30~17:00 パルピック講座 14:30~15:45 フ 18:00~20:30 |
| 5 フ 9:30~12:00 映画「人生フルーツ」 9:30~17:00 フ 13:30~16:30 | 6 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00 | 7 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30 | 8 フ 9:30~12:00 ゆBコース 14:00~15:30 フ 18:00~20:30 | 9 フ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00 | 10 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30 フ 18:00~20:30 大和ライフウィズ相談会 14:00~16:00 | 11 脳活 10:00~11:30 きらりあ花と緑のクラブ 10:00~12:00 パルピック講座 14:30~15:45 フ 18:00~20:30 |
| 12 フ 9:30~12:00 13:30~16:30 | 13 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00 | 14 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30 | 15 フ 9:30~12:00 ゆAコース 14:00~15:30 フ 18:00~20:30 | 16 フ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00 | 17 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30 フ 18:00~20:30 | 18 脳活 10:00~11:30 パルピック講座(最終) 14:30~15:45 フ 18:00~20:30 |
| 19 フ 9:30~12:00 13:30~16:30 | 20 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00 | 21 きらりあ体操 9:30~10:00 Zoom講座 13:00~14:00 フ 13:30~16:30 | 22 フ 9:30~12:00 ゆBコース 14:00~15:30 フ 18:00~20:30 | 23 フ 9:30~12:00 就労フェア 14:00~17:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00 | 24 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30 フ 18:00~20:30 | 25 脳活 10:00~11:30 野菜販売 13:00~15:00 フ 18:00~20:30 |
| 26 フ 9:30~12:00 13:30~16:30 | 27 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00 | 28 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30 | 29 フ 9:30~12:00 フ 18:00~20:30 | 30 フ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00 | | |

お知らせ

緊急事態宣言等の状況により予定が変更になる場合がございます。
詳しくはHPまたはお電話にてお問い合わせください。



北区立いきがい活動センター「きらりあ北」

北区王子5-2-5-101 (UR都市機構王子5丁目団地内)

☎:03-5390-2220 FAX: 03-5390-2233

✉:kitaku-ikigai@foryou.or.jp

開館 9:00~22:00 (感染状況により変更の可能性がございます)

HP: <https://www.foryou.or.jp/facility/kitakuikigai/w133/>

※ご利用には登録用カードの申請が必要になります。保険証等身分証明書をお持ちください。

