

# 中台おとしより相談センターだより

発行：板橋区中台おとしより相談センター 電話 3933-8875

監修：板橋区おとしより保健福祉センター 電話 5970-1111

6月になり、いよいよ梅雨入りとなります。  
 今年は、春先に外出を控えた方が多かったのではないのでしょうか。  
 これからの季節、雨が続くと、外出を控えるところが増え、更に身体を動かす機会が少なくなります。

## テレビ

みんなの体操（月～金） 総合 AM 9：55～  
 テレビ体操（月～日） Eテレ AM 6：25～  
 （月～金） 総合 PM 2：55～

朝晩の体操で元気に  
お過ごしください



## ラジオ

NHK ラジオ 第1（毎日） AM 6：30～  
 NHK ラジオ 第2（月～土） AM 8：45～ / AM 12：00～  
 PM 15：50～ いずれも 10 分間

## 元気おとせん！体操

板橋区のオリジナル介護予防体操です。「ストレッチ」と「筋力づくり」ができる 20 分くらいの体操です。体操はその方の体力に合わせて、立った姿勢、座った姿勢のどちらかを選ぶことができます。

担当 おとしより保健福祉センター 介護予防係 ☎ 5970-1117

筋力づくり

**1. 足首の運動**

[かかと上げ]と[つま先上げ]を交互に8セット

**2. 足を上げる**

左右交互に8セット

**3. 足を外に開く**

8セット

**4. 膝の曲げ伸ばし**

右足4セット  
左足4セット

**5. 壁押し**

8セット

**6. 足踏み**

8セット

**7. 上体ゆらし**

[上体ゆらし・片手上げ]を  
左右交互に8セット

**8. 深呼吸**

4セット

元気おとせん！  
体操は、板橋区  
のホームページ  
からも動画、テ  
キストをご利用  
いただけます。



お問い合わせ先

板橋区中台おとしより相談センター（中台地域包括支援センター）

〒 174-0065 板橋区若木1-21-3 特別養護老人ホーム 若木ライフ内

☎ 03-3933-8875

気温と湿度が上がってくる梅雨ごろから夏にかけて、細菌による食中毒が増えてきます。一年のうち、食中毒患者が最も多いのは、6月から8月です。

## 食中毒を防ぐ3つの原則



つけない = 洗う! 分ける!

増やさない = 低温で保存する!

やっつける = 加熱処理!



## 食中毒を防ぐ6つのポイント

食中毒注意報発令中

### ○ 買い物

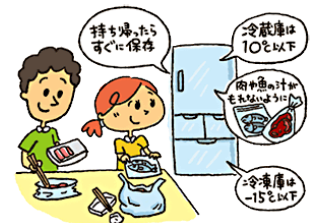
- ・消費期限を確認する
- ・肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- ・肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる
- ・寄り道をしないで、すぐに帰る

### ○ 家庭での保存

- ・冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
- ・冷蔵庫や冷凍庫の温度上昇を防ぐため、詰めすぎに注意
- ・肉や魚などはビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫内の他の食品に肉汁がかからないようにする

### ○ 下準備

- ・調理前に石けんで丁寧に手を洗う
- ・肉や魚を切った後の包丁やまな板は、洗浄後に熱湯をかけて殺菌する
- ・包丁やまな板は、肉・魚・野菜用と別々にそろえて、使い分けると安全



### ○ 調理

- ・加熱調理の必要な食品は、中心部まで十分に加熱する
- ・盛り付けは、清潔な器具や食器を使う



### ○ 食事

- ・食べる前に石けんで手を洗う
- ・清潔な食器を使う
- ・作った料理は、長時間、室温に放置しない

### ○ 残った食品

- ・清潔なお皿や容器で保存
- ・時間がたったものは処分する
- ・温めなおしも十分に加熱する

