



— 三原市社協各地域センターからのお便り —

本部・三原地域センター(三原市総合保健福祉センター4階) 電話 (0848)63-0570 FAX (0848)63-0599
 本郷地域センター(三原市本郷福祉センター) 電話(0848)86-3607 FAX(0848)60-6064
 久井地域センター(三原市久井保健福祉センター)電話(0847)32-7101 FAX(0847)32-5011
 大和地域センター(三原市大和保健福祉センター)電話(0847)34-1214 FAX(0847)35-3020

謹んで新春のお慶びを申し上げます。社協では引き続き、平成30年7月豪雨災害で被災された方の支援をボランティア活動や支え合いセンターの活動を通じて行ってまいります。また、日常のつながりづくりのため「サロン」「見守り」「生活支援」の活動を全市的に進め、小・中学校区において、住民活動と福祉専門職が顔を合わせ、これからの地域づくりを考える地域福祉ネットワークづくりを進めてまいります。本年もみなさまとともに地域福祉の充実に取り組んでまいりますので、よろしくお願い申し上げます。

月1回 みんなで料理するのが楽しい♪

～ひとり暮らし男性・介護者男性の料理教室～

三原地域センター

社協では、65歳以上のひとり暮らし男性と65歳上で在宅で介護に携わる男性を対象とした料理教室を毎月1回サン・シープラザで開催しています。

この男性料理教室は、三原市食生活改善推進員協議会から講師派遣の協力を受け、栄養バランスの良いレシピで料理することで、健康づくりや介護予防の意識を高める目的で開催しています。また、もうひとつの目的として、参加者同士の交流と日常生活の情報交換の場となり、「つながりづくり」を掲げています。

12月13日の料理教室は、ひじきご飯・サンマのピリ辛煮・白菜のみぞれ和え・きのこの団子汁・茶巾絞りの5品が、食生活改善推進員指導のもと作られました。野菜を切ったり、サンマをさばいたり、調味料を計ったり参加者が分担して調理にあたります。

参加者から「こりゃどうじゃったかいのお？」など質問や「それでえーどお」といった声かけをしながら、協力して作業が進んでいました。



参加者からは「この教室のおかげで、家でも調理をするようになったよ」、「レシピをみながら、新しい料理に挑戦することもあるんでえ」といった料理を楽しむ声や「妻に先立たれ、寂しくなったが、ここへ来れば同じような人がいて、話しているうちに、なんか落ち着いてきたんよ」と同じ境遇の人との会話から元気になられた声を伺っています。また「毎月料理教室が楽しみじゃ。月に2回あればよいのに」といった声も寄せられています。

社協は、今後も高齢男性の出かける場のひとつとして、この料理教室を開催する予定です。対象の方で参加してみたい方がいらっしゃいましたら、社協三原地域センター 電話0848-63-0570までご連絡ください。



衛生に気をつけて 地域活動を安心・安全に行うために

～ 上徳良福祉会 衛生研修会 ～

大和地域センター

大和町^{かみとくら}上徳良地区の地区社協「上徳良福祉会」では、20年以上前から民生児童委員と一緒に、高齢者におせち料理を届ける活動を行っています。また、上徳良福祉会管内の6地区ではそれぞれ年1回程度70歳以上の高齢者に手づくり弁当を届ける活動や各地域行事、サロン活動で食事を作る機会が多くあります。

食事を伴う住民の交流活動が、楽しい交流の場になるよう、上徳良福祉会では、安全に、安心して実施されるよう心掛けておられます。

12月5日には、三原市の出前講座を活用し、「衛生管理・食中毒予防」研修会が上徳良コミュニティーホームで開催されました。食中毒の分類をはじめ、食中毒予防6つのポイント、お弁当調理時の注意点、手洗いの方法など、食事づくりの際に必要な衛生管理について基本的な講義をしてもらいました。



講義に続き、手洗いの体験です。あらかじめ手に特殊なクリームを塗って手洗いをし、ブラックライトにあててみると、洗い残した位置は蛍光色に光ります。「爪に汚れが残っているね。」「しっかりと洗わないと汚れが落ちていないよね」など洗い方ひとつにも注意が必要なお客の様子です。

食中毒予防 3原則

菌をつけない（洗浄・手洗い）

菌を増やさない（食品の温度管理・乾燥）

菌をやっつける（加熱・殺菌消毒）

12月30日はおせち料理を届ける活動が予定される中、3原則の大切さと調理時の身支度や体調管理にも注意が必要なお客が再確認できました。

社協では住民活動が安心・安全に実施できるよう支援を行っていきます。

お役立ち情報

インフルエンザ 流行入りしました！

広島県の発表によると、12月20日（木）に県内がインフルエンザ流行入りしました。

昨シーズンよりも3週間程度遅い流行の始まりとなっています。

ここ数年、広島県内では1月以降に流行のピークを迎えており、インフルエンザ警報が発令されています。

元気にこの冬を過ごすため、予防と流行拡大防止に努めましょう。

予防、流行拡大の注意点

- 外から帰ったときなどこまめに流水と石鹸で「手洗い」をしましょう
- 咳エチケットを守りましょう
- 本格的な流行の前に予防接種を受けましょう
- 室内は適度な湿度（50～60%）を保ちましょう
- 出かけるときはマスクを着用しましょう
- インフルエンザが疑われる場合は早めに医療機関を受診しましょう。