

保健相談センターからのお知らせ

健康づくり課 ☎(235)7880



ノロウイルスによる食中毒にご注意を！

ノロウイルスは、冬期を中心に急性胃腸炎を起こすウイルスです。通常は2〜3日で回復しますが、抵抗力の弱い乳幼児や高齢者が感染した場合、重症化することもあります。感染力が強く、「食品から人」「人から人」へも感染するため、集団感染の危険もあります。予防のポイントを守り、食中毒にならないよう注意してください。

【予防のポイント】

- 外出後や調理・食事前などは、必ずせっけん流水で十分に手洗いをしましょう。
- 食品(特に二枚貝)の取り扱いには十分注意し、中心部まで加熱調理してから食べましょう。加熱の

目安は、85度以上で1分間以上です。

- 調理器具などは十分に洗浄し、熱湯や台所用漂白剤などで消毒しましょう。
- 嘔吐物・排泄物などの処理にはビニール手袋などを使用し、直接手を触れないようにしましょう。また、消毒には台所用塩素系漂白剤を薄めたものが有効です。
- 下痢をしている場合は乳幼児との入浴を避け、最後に入浴するかシャワーのみにしましょう。
- 回復後もしばらくウイルスが排泄されるため、汚れた手などで食品を汚染させないように注意しましょう。

サイン、見逃していませんか？ 高齢者虐待の未然防止を

岡高齢介護課 ☎(235)4951

近年、高齢者が家族や施設の職員などの身近な介護者から虐待を受けるケースが増えています。高齢者虐待はさまざまな問題が絡んでいることが多く、高齢者だけでなく、介護者の皆さんを守るためにも、早期発見・防止が大切です。高齢者虐待は、在宅介護を行うなどの家庭にも起こりうる問題です。介護生活の中では、自覚がないま

まに虐待のような行動をとってしまふこともあります。どのような行為が虐待にあたるのかを理解し、高齢者虐待を未然に防ぎましょう。異変や不安を感じた場合は、高齢介護課または最寄りの地域包括支援センターへご連絡ください。

このように介護が虐待にあたります

- ▼ 身体的虐待：殴る・つねる・蹴るなどの暴力、動けないようにベッドに縛りつけるなど
- ▼ 心理的虐待：怒鳴る・ののしるなどの言葉の暴力、無視など
- ▼ 性的虐待：同意のない性的接触、罰として裸にするなど
- ▼ 経済的虐待：必要なお金を渡さない・使わせない、高齢者の年金や預貯金を勝手に使うなど
- ▼ ネグレクト(介護・世話の放棄)：食事・入浴・排せつなどの世話をしない、必要な治療を受けさせないなど

地域包括支援センター一覧

- 海老名東地域包括支援センター ☎(292)1411
【担当地区】 柏ヶ谷・東柏ヶ谷・望地
- 海老名北地域包括支援センター ☎(231)6061
【担当地区】 上郷・下今泉・上今泉
- 海老名中央地域包括支援センター ☎(234)2973
【担当地区】 勝瀬・中央・国分南・国分北
- さつき町地域包括支援センター ☎(234)7226
【担当地区】 中新田・さつき町・河原口・社家
- 国分寺台地域包括支援センター ☎(233)8881
【担当地区】 大谷・大谷南・大谷北・国分寺台・浜田町
- 海老名南地域包括支援センター ☎(238)7691
【担当地区】 中河内・中野・今里・上河内・杉久保・杉久保南・杉久保北・本郷・門沢橋



親子でとんとんクッキング

～食生活改善推進団体えびな会主催～

- 講話と調理実習を行います。
- ▼日時 12月13日(土)10時〜12時30分(受け付けは9時45分から)
- ▼会場 保健相談センター
- ▼対象 小学校1〜6年の児童と保護者
- ▼定員 16組(事前申込制)

- ▼費用 1組500円
- ▼持ち物 エプロン・三角巾(バングナ可)・布巾・タオル
- ▼申し込み 11月17日(月)から、直接または電話で健康づくり課へ。
- ▼その他 1歳以上の託児(若干名・要予約)あり。



健康スポーツ医学市民講座

- 日頃の運動に役立つ知識を身につける講座です。
- ▼日時 12月13日(土)15時30分〜17時
- ▼会場 保健相談センター3階健康増進室
- ▼定員 先着100人
- ▼内容 ジュニア期におけるコアトレーニングの理論と実践

- ▼講師 元西武ライオンズおよび読売巨人軍コンディショニングコーチ・宮本英治氏
- ▼持ち物 室内履き
- ▼申し込み 11月17日(月)から、電話で海老名市医師会事務局 ☎234・3241、平日9時〜17時)へ。

献血 ありがとう

- 9月分
海老名中央公園会場 233人
- 10月分
海老名中央公園会場 185人
(株)秀建会場 19人

リサイクルプラザ情報

岡同プラザ ☎(235)3196 (火休館)

- ① 12月13日(土) 10時〜12時30分
- ② 12月14日(日) 10時〜12時30分
- ③ 12月15日(月) 10時〜12時30分

- ※①②③共通事項
- ▼時間 ①② 9時30分〜12時 ③ 13時30分〜16時
- ▼会場 リサイクルプラザ
- ▼定員 20組(応募多数の場合は抽選)
- ▼申し込み 往復はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号・講座名を記入し、〒243-0418 大谷南5-7-35 リサイクルプラザ「〇〇〇」係へ。11月25日(火)消印有効。



▲正月用お飾り

- ② 椅子の張り替え教室
- ▼日時 12月7日(日)
- ▼持ち物 張り替えたい椅子・張り替え用の布やレザーなど
- ③ 木工教室 / お正月用竹細工・おとせセット
- ▼日にち 12月20日(土)
- ▼持ち物 小刀・紙やすりなど

- 【再生自転車抽選販売】
- ▼日時 12月12日(金)〜14日(日) 9時30分〜17時(日は11時まで)
- ▼費用 1台4000円〜8000円(別途防犯登録代500円)
- 【再生家具抽選販売】
- ▼日時 12月6日(土)〜13日(土) 9時30分〜17時
- ※再生自転車・再生家具とも、応募多数の場合は14日(日)に抽選。