

# かいごよぼうに イイコト しんぶん

発行者：NPO法人エンパワメント輝き  
0194-66-8321



## 地域発ニュース！ いきいき百歳体操 ～洋野町の動き～

いきいき百歳体操！みなさん元気に活動しています♪



有家体操クラブ



SMILE CLUB  
スマイルクラブ(西区)



いやさか百歳体操クラブ



緑ヶ丘体操クラブ



うぐいす(帯島)

いきいき百歳体操の現場から  
うれしい声が届いています



- ・体力に変化はないが、維持できていることは良いことだと思っている♪
- ・楽しい！週1回みんなに会えるのがウレシイ♪
- ・以前は腰が痛いときもあったが気がつけば痛くなくなっていた。筋力がついたのかも。
- ・週に一回会場にくることで、生活のペースが整ってきました(^\_^♪



緑の会(緑町)

# 食中毒を予防しましょう！

気温や湿度が高い夏場は、細菌が増えやすく、食品がいたみやすい時期です。そのため、細菌性の食中毒が増える傾向にあります。



## 食中毒予防3原則

を守って安全に過ごしましょう！

### ◆つけない◆

調理中は、こまめに手や調理器具を洗い、細菌が食材につくことを防ぎましょう。食品を保存するときは、ラップなどで密閉しましょう。



### ◆増やさない◆

食品は低温で保管して細菌の繁殖を防ぎましょう。また、なるべく早めに食べるようにしましょう。冷蔵庫は詰め込み過ぎないようにしましょう。



### ◆やっつける◆

食品の中心部まで十分加熱しましょう。肉や魚だけでなく野菜も加熱すると安全です。調理器具は洗剤でよく洗ったあと、熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。



調理の場所に細菌を「持ち込まない」「広げない」ことが重要です。

## 新規グループ募集中

身近な地域で「いきいき百歳体操」をスタートしたいグループを募集しています。3人以上の少人数ではじめることができます。体操で使用するDVDプレーヤーとオモリは無料で貸し出しをしています。体験をご希望の方は、お気軽にお問合せください！会場に出張します。

申し込み先：NPO法人エンパワメント輝き ☎0194-66-8321

※「いきいき百歳体操」を6ヶ月間つづけたグループでは、「いきいき百歳体操スペシャル版」と、食べる力やのみこむ力をつけるための「かみかみ百歳体操」をおすすめします。

「かいごよぼうにイイコトしんぶん」は、洋野町地域包括支援センターから委託を受け、NPO法人エンパワメント輝きが作成・発行しております。

ちよつとだけ

# 脳トレタイム

なぜなぜです！当ててみてね！

1

「マグロには0本」

「人間には2本」

「猫には4本」

あるものはなんでしょう？

ヒント：犬も4本です。



2

「9-1の巣注意」という

張り紙がありました。

また、別の場所には

「5+3の巣注意」

「4×2の巣注意」という

張り紙がありました。

どれも同じ生きもののことを指しています。さて、なんのことでしょう？

ヒント：計算を解いてみましょう。



新型コロナウイルス  
基本の対策を徹底しましょう



知らないうちに、拡めちゃうから。  
**STOP!**  
感染拡大  
— COVID-19 —