

アニサキスによる 食中毒を予防しましょう

生鮮魚介類に寄生したアニサキスによる食中毒が発生しています。

- アニサキスの特徴
 - ☞寄生虫(線虫類) です。
 - ☞約2cm~3cmで、白色の少し太い糸状です。
- アニサキス幼虫が寄生している魚介類
 ☞ サバ、サンマ、カツオ、イナダ、イワシ アジ、イカなどです。
- 予防方法
 - ☞よく**加熱**する。 (60℃で1分、または70℃以上)
 - **☞冷凍**する。 (マイナス 20℃で 24 時間以上)
 - **☞新鮮**な魚を選び、速やかに**内臓を取り除く**。
 - ☞内臓を生で食べない。
 - ☞アニサキス幼虫は魚が死亡すると、内臓から筋肉に移動することが知られている。
 - ☞目視で確認して、アニサキス幼虫を**除去**する。

※一般的な料理で使う程度の食酢での処理、塩漬け、しょうゆやわさびでは、アニサキス幼虫は死滅しません。 かならず、目視で確認!鮮度のいいものを購入!加熱·冷凍で予防!しましょう。

出典: 厚生労働省ホームページ「アニサキスによる食中毒を予防しましょう」



講師のご紹介

▶ 趣味の教室 歌声教室 植松 美帆 先生 ♪

4月から、「健康歌声教室」を始めさせていただきました。

『とにかく、楽しく、楽しく、歌う!!』という言葉をモットーに、昔懐か しいお歌を歌ったり、音楽に合わせて簡単なリズム体操などをしております。

またエレクトーンを使用して、日本の音楽はもとより、世界の音楽、クラシ ックなどの普段あまり聴く機会のない演奏も取り入れております。

私にとってエレクトーンはかけがえのないもの、 そして、こちらで出会う皆様の歌っている時の最高 の笑顔は私を元気にさせてくれます。

和気藹々とした中で歌い、ストレス発散や健康の お手伝いができればいいなぁ、と思っております。

















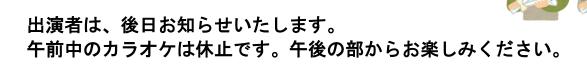




今年も開催します!

いつもありがとう

日時 9月16日(土) 午前9時30分~12時 会場 3階大広間



健康講座

転倒防止·予防講座

高齢になると、骨がもろくなっていることもあり、転倒骨折のリスクが高まります。 そのために普段の生活の中で転倒を予防していくことが大切です。 予防対策を学びましょう。

日時 平成29年6月22日(木)13時30分~16時

講師 十日市場整形外科内科医院 診療部長 佐藤 猛 先生

会場 緑ほのぼの荘 3階 機能回復訓練室

対象 横浜市在住の60歳以上の方30名

参加料 無料(動きやすい服装)

申込方法 5月24日(水)から先着順



セラバンドは、太いゴムベルトのような形をした健康運動器具です。 セラバンドの伸び縮みを利用して、筋肉や骨盤を無理なく鍛える運動です。 楽しみながら、運動してみませんか。

日時 平成29年7月28日(金) 13時30分~15時(開場は13時)

講師 株式会社ランドネクサス 理学療法士

会 場 緑ほのぼの荘 3階 機能回復訓練室

対 象 横浜市在住の60歳以上の方30名

参加料 無料(動きやすい服装、フェイスタオル、飲料水を持参)

申込方法 7月11日(火)から先着順

健康相談日のお知らせ

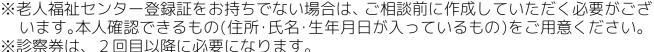
6月30日(金) 午後2時30分~午後3時

「病気かどうか気になる…」、「何科にかかるのが良いのか…」、「健診(検診)結果が不安…」、「伴侶が…」など、 医師があなたの医療・健康の相談にのります。

医師 高津内科医院 院長 高津 竜太郎 先生

申し込み 当日午前9時から受付

当日必要なもの 老人福祉センター登録証・診察券





休館日のお知らせ

6月19日(月)

緑ほのぼの荘は、毎月第3月曜日がお休みです。 来館される際は、ご注意ください。



老人福祉センター横浜市緑ほのぼの荘利用案内

利用時間 午前9時から午後5時(受付は午後4時45分までです)

利用できる方 市内在住の60歳以上の方

または、市内在住の方の60歳以上の父母・祖父母

利用方法 受付で老人福祉センター利用証を提示してください。

利用証をお持ちでない方は、運転免許証・保険証などの

本人確認できるものをご持参ください。

利用料 無料

交通 JR横浜線十日市場駅徒歩5分(緑図書館の2階)

申込・連絡先 電話 985-6323

所在地 緑区十日市場町825-1

ホームページ http://www.kyosaikai.jp/ (ブログもあります)



インターネットから、講座・イベントのおしらせ、開催した講座の様子、 毎月発行の「緑ほのぼの荘だより」がご覧いただけます。

アドレスは、https://kyosaikai.jp/honobono-news/

または、 緑ほのぼの荘 お知らせ で検索

ORコード

