



# 練馬地域包括支援センター通信



令和5年度 第4号

今年度は、地域で活動するグループを1年間にわたって紹介してまいりました。

今年度最後の第4号では【光の木馬】さんを紹介いたします。

光の木馬さんは、フレイル（高齢期の認知機能や身体機能の低下によって、要支援と要介護の間の状態になること）を予防するサポーターの方々のグループです。



## ★★★★ グループ名の由来 ★★★★★

2020年8月31日にグループ名を決めることになり、くしくもその日は、としまえん閉園の日でした。

としまえんの代名詞である回転木馬《カルーセルエルドラド》にちなんで、木馬を、活動エリアの光が丘から光を、グループ名に入れたそうです。



### ❖活動内容

フレイル予防の普及・啓発  
（体操講座や、講演など）

❖代表：成生 鏡子（なりうきょうこ）さん  
❖お問合せ：03-5241-5811

写真は、光の木馬オリジナルのフレイル予防ソーラン節の様子。楽しく踊って毎日いきいき！



## 食中毒にご用心！～STOP 冬の食中毒～



食中毒は夏場のイメージが定着していますが、実は冬にも多く発生しています。

食中毒の主な原因は《細菌》と《ウイルス》です。ウイルス性の食中毒は、冬季にノロウイルスによるものが多く発生し、毎年話題になりますね。

**\*ウイルス性：食物を通じて侵入したウイルスが、腸内で増殖することで発生**

- ①ウイルスを持ち込まない（症状がある時には調理を行わないなど）
- ②ウイルスを広げない（手洗い、消毒、清掃をきちんと行う）

**\*細菌性：食物の中で細菌が増殖し、それを食べることで発生**

- ①細菌を手に付けない（しっかり手洗い）
- ②細菌を増やさない（食材を10℃以下で低温保存）
- ③細菌をやっつける（調理器具の殺菌と、食材のじゅうぶんな加熱）



それぞれの食中毒の対策を心がけて、安全に楽しく食事をしましょう！