

幸せをささえるもの クオリティー オブ ライフは 健康 から

IGLデイサービスあさひが丘

健康でいきいきとした生活が送れるよう
機能訓練を中心としたデイサービス



IGLデイサービスあさひが丘 〒731-3361 広島市安佐北区あさひが丘3-18-13-7 TEL.082-810-4788

IGL SWAN



デイサービス 午前中

日常生活動作を改善する
短時間運動型デイサービス

個別で
運動指導を
行って
います。



サロン集いの場

月～金曜日
13:30～17:00

手芸、歌、体操など
楽しい活動も
行っています。

IGL SWAN デイサービス&サロン集いの場 〒731-3361 広島市安佐北区あさひが丘3-18-5-1 TEL.082-218-0897



食中毒についての基礎知識・・・

1. 食中毒って何?

食中毒とは、食中毒の原因となる細菌やウイルスが付着した食品を食べることによって、腹痛、下痢などが起こることです。

2. 食べてどれくらいで症状が出る?

細菌によって異なりますが0.5時間～8日です。

3. どんな症状が出る?

一般には下痢、腹痛、熱、おう吐などの症状が出ます。

4. 症状がでたら?

下痢やおう吐をしたらしっかり水分を取りましょう。自分で勝手に判断して薬を飲むのは辞めて、お医者さんに診てもらいましょう。



熱中症を防ぐために

熱中症とは…

高温多湿の環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、大量の発汗、吐き気、倦怠感、重症になると意識障害などが起ります。

〈熱中症の予防法〉

熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。

5. 食中毒予防の6つのポイント…

食中毒の三原則『付けない・増やさない・やっつける』です。6つのポイントを守って、元気で暑い夏を乗り切りましょう。

① 食品の購入

新鮮な物、消費期限を確認して購入する

④ 調理

手を洗う、十分に加熱する

② 家庭での保存

持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる

⑤ 食事

手を洗う、室温に長く放置しない

③ 下準備

手を洗う、きれいな調理器具を使う

⑥ 残った食品

きれいな容器で保存する。再加熱をする

家庭で経口補水液(ORS)の作り方

水(湯冷まし) 1L

砂糖 40g(大さじ4と1/2杯)

塩 3g(小さじ1/2杯)

料理でも ORSが摂れる!

お粥に梅干、これは和製のORS
梅干1個の塩分
(正確にはナトリウム)
量は点滴1本分と
ほぼ同じです

隣人愛の原点

『新たな出会いに感動』 広島福音教会牧師 加藤 望

7月初旬、約3年ぶりに新幹線に乗って東京方面に出張してきました。本当に久しぶりの新幹線の旅です。窓に流れる景色が懐かしいやら、珍しいやら、なんだか不思議な気分になりました。まるで子どもの頃に遠足で電車に乗った時のような高揚感がありました。「そうか、俺は乗り鉄なのか」と自分で納得しました。コロナ禍前は月に2～3回、東海地方や東京方面に出張していましたから、新幹線にはよちゅう乗っていました(飛行機の時もありましたが)。そのときは景色に目を遣ることなく、PCで仕事をしたり、目を閉じて眠っていたり、新幹線は単なる移動手段でした。でも今回は、過ぎ去る山や川の眺め、町々の珍しい建物、名の知られた工場等々、ずっと眺めていました。あいにくの雨模様だったので、楽しみにしていた富士山は雲に隠れて裾野しか見えませんでしたが…。車窓の景色になんだか心が満たされましたね。住処を離れて旅をする。それは私にとって大切なリフレッシュの時だったのだ、と改めて思いました。

ところで今回の旅の目的は、もちろん出張ですから、先方の教会の皆さんにお会いすることです。初めて伺う教会でした。日曜日の礼拝でお話をし、その後は信徒の皆さんと歓談し、あつという間

に時間が過ぎました。牧師先生は良く存じ上げていましたが、信者の方々とは初めての出会いです。涙を流して私の話の感想を述べてくださる方、広島県出身で故郷のことを話してくださる方、サムエルこども園のことを聞いて興味を示してくださる保育士の方、また息子さんが私と同じように移植手術を受けられた方等々お話を尽しませんでした。お互いに共感したり、励まし合ったり、新たな出会いの喜びです。ああ、これこそこの3年間、コロナ禍できなかつたこと、そしていつの間にか忘れていた大切な心の交流なのだ!と心の底から感動を覚えました。まだ一緒に会食とはなりませんでしたが、PCのスクリーン上では味わえない、人と人との温もりを感じる出会い!これを忘れてはいけませんね。聖書には次のような詩が記されています。「見よ、兄弟(神を畏れ敬う仲間)が和合して共におるのはいかに麗しく楽しいことだろう」(詩篇133:1)。

