

# 福祉委員

No.77  
令和5年  
8月号

## だより

上宇部地区福祉委員会です。  
福祉委員は、見守り活動など地域福祉活動の担い手です。よろしくお願いします。  
事務局：上宇部ふれあいセンター 21-1473



宇部市社会福祉協議会  
キャラクター「うべっくん」

福祉委員

### 健康

### 食中毒予防のポイント



カンピロバクターやサルモネラといった食中毒の原因となる細菌は、人間や動物の体温ぐらゐの温度で増殖しやすく、特に夏場で多く発生します。重症化すると命に関わることもありますので、日々の予防が大切です。

#### <買い物・家庭での保存>



- 肉・魚は分けて包む（保冷剤や氷と一緒に）
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持
- 冷蔵庫に入れるのは7割程度に
- 買い物したらできるだけ早く冷蔵庫へ保管
- 停電中は冷蔵庫の扉の開閉は控える



#### <下準備・調理>

- こまめに手を洗う
- 野菜も流水でよく洗う
- 台所は清潔に
- 加熱は十分に（目安は中心部分を75℃で1分間以上）
- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジで
- 肉・魚を切った器具は洗って消毒（熱湯や消毒薬）
- 調理を途中でやめたら食品は冷蔵庫へ

#### <食事・残った食品>



- 食事・作業の前に手を洗う
- 盛り付け・保存は清潔な器具、食器、容器を使う
- 作った料理は長時間室温に放置しない
- 温めなおすときは十分に加熱する（目安は75℃以上）
- 早く冷えるように小分けして保存する
- ちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

◆お盆に入ると、人の移動や集まる機会が多くなります。新型コロナウイルス感染症の位置づけは「5類感染症」になりましたが、基本的感染対策として「手洗い・うがい」「換気」等は引き続き有効です。ご自身の体調に気を付けながらお過ごしください。



「どうしよう」と思ったら！

## 福祉なんでも相談窓口へ

家庭や地域で生活する中で起こりうる、福祉に関する様々な困りごとや悩みごとの相談をお受けします。「どこに相談したらいいの？」と思ったら、どうぞ、地域の福祉なんでも相談窓口にご相談ください。多機関と連携しながら問題を解決できるよう支援します。

### 福祉なんでも相談窓口連絡先

地区	名称	電話番号	FAX
東岐波・川上	東部第1地域包括支援センター	39-6971	39-6972
西岐波・常盤	東部第2地域包括支援センター	39-6151	39-6502
西宇部・厚南	西部第1地域包括支援センター	45-3969	45-1224
黒石・原	西部第2地域包括支援センター	43-9307	43-9308
上宇部・小羽山	中部第1地域包括支援センター	43-9551	35-9206
新川・鶴の島・藤山	中部第2地域包括支援センター	39-6131	39-8134
厚東・二俣瀬・小野	北部東地域包括支援センター	62-5858	62-5959
船木・万倉・吉部	北部西地域包括支援センター	67-0506	67-1413
恩田・岬	南部第1地域包括支援センター	38-8551	38-8552
見初・神原・琴芝	南部第2地域包括支援センター	38-3220	38-3221
市内全域	生活支援センターふなぎ	67-2464	67-2467
市内全域	障害者生活支援センター	38-8820	38-8821
市内全域	発達障害等相談センター「そらいろ」	43-6777	43-7174
市内全域	ふらっとコミュニティー・ひだまり	21-1552	21-1552
市内全域	宇部市社会福祉協議会	33-3134	22-4391

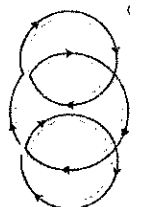
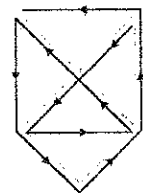
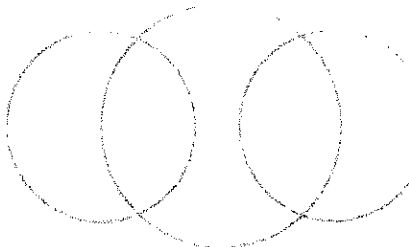
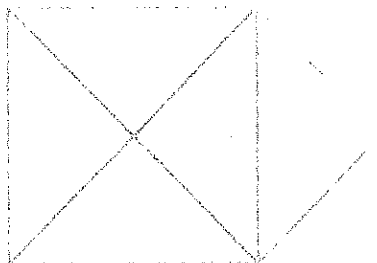
ご不明な点はお問合せください。

福祉総合相談センター（宇部市役所 健康福祉部 地域福祉課内）

電話：34-8393 FAX：22-6028

### 脳トレおまけ

○一筆書きでなぞりましょう



「人を支える人」を支える  
介護レク広場  
kaigo recreationひろば