

# 五和公民館だより 五和

日田市五和公民館  
館長 三ツ廣 荘規  
主事 大内 太透  
TEL : 23-5622  
FAX : 22-4127

## 「令和 2 年度公民館事業 がスタートしました」

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、3月から公民館の主催事業を休止しておりましたが、段階的に活動の再開をはじめ、7月に入りようやく主催事業の活動を行うことができました。

しかし依然として新型コロナウイルスの脅威が去ったわけではなく、日本全国で感染拡大の第2波とみられる現象が続いております。

五和公民館も感染防止策を講じながら活動を行っておりますが、職員だけでは活動することに限界があります。利用者の皆様・地域の皆様に安心してお使いいただくために、ご利用の皆様一人ひとりのご協力が必要不可欠です。

利用人数の制限、教室使用後の消毒等の、コロナウイルス感染拡大前とは異なりました利用時のお願いで、ご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をどうぞよろしくお願い致します。

### 五和公民館

#### ホームページアドレス

www.hita-k.org/gowa/

#### E-meil(メールアドレス)

gowa\_k@hita-net.jp

### 五和地区について

(2020/6/30 現在)

●人口 2,489 人

男性 1,168 人

女性 1,321 人

●世帯数 1,149 世帯

## 「利用時のお願い」

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、当分の間以下五和公民館ご利用の際は以下の内容にご理解とご協力を宜しくお願い致します。

### 1、主催者及び代表者

- ① 人との間隔を 2m 以上確保してください
- ② 1 時間ごとに 5 分から 10 分程度、窓を開けて換気してください
- ③ 利用の後はドアノブ・机・椅子・伝統のスイッチなどを消毒液でふいてください
- ④ 利用者名簿に参加者全員の氏名・電話番号・住所・当日の体温を記入し、公民館へ提出してください(公民館ポストか、事務所)

### 2、参加者

- ① 全員マスクを着用してください
- ② 手指の消毒(手洗い)をこまめに行ってください
- ③ 来館前に体温を計測し、37.0℃以上ある場合は来館をお控えください
- ④ 利用者名簿へ氏名などを記入してください
- ⑤ 平熱でも体調不良を感じた場合は、来館をお控えください
- ⑥ 利用中及び、前後に密な状態にならないでください

### 3、調理室

- ① 利用人数は調理台 1 台につき 3 名まで
- ② 使用前、使用後には調理器具を洗浄
- ③ 食事の際は、対面にならないようにすること
- ④ 換気を徹底してください。

## 8月の行事予定

日	曜日	内容	場所
4	火	幸齢者マナビ塾	五和公民館
17	月	チャレンジ寺子屋 よるごはん	五和公民館
25	火	男の料理教室	五和公民館
28	金	女性セミナー	五和公民館

## 9月の行事予定

日	曜日	内容	場所
1	火	幸齢者マナビ塾	五和公民館
8	火	成人セミナー	五和公民館
16	水	五和チャレンジ教室 保護者説明会	五和公民館
19	土	五和チャレンジ教室	五和公民館



※「よるごはん・男の料理教室」については、8月活動時に日程を決めます。

※「五和チャレンジ教室」の募集は、9月上旬ごろに開始する予定です。

# 7 月の主催事業



幸齢者マナビ塾 (7月21日)

血圧測定、健康体操、頭の体操、市の健康保険課による「夏バテ対策」の勉強会を行いました。

講師に矢羽田健太氏をお招きし、水害が発生した当時の写真や映像を交えながら、水害に對しての備え、避難について講演しました。

成人セミナー (7月14日)



女性セミナー (7月31日)

講師に宇野玲子先生をお招きし、自宅で行えるリンパケアを、実践を交えながら教えていただきました。

## 東部地域包括支援センター

はじめに

皆さんこんにちは。今年の4月から東部地域包括支援センターで社会福祉主事として働いている権藤と申します。九州栄養福祉大学を卒業し管理栄養士の資格も所有しています。今回から五和だより(包括の欄を)担当させていただきます。食に関する事、高齢者に関わる話などいろいろな事を書いていけたらと思います。宜しくお願い致します。

### ★夏に増える食中毒

日本の夏は湿度が高くジメジメとした暑さになりやすいことが特徴です。このジメジメした空気は食中毒が起りやすい状況を作り出すため夏は食中毒が増える季節なのです。

食中毒はばい菌やウイルスなどが口の中へと入り、更に体内で菌やウイルスが増えることで引き起こされます。そうならないためには……

食中毒菌を

- ① つけない ② 増やさない ③ やっつける

食中毒予防の3原則です。

① まずは菌を付けないことです。しっかり手を洗う、生の食材と惣菜を分けるなどの工夫をして菌をつけないようにしましょう。

② 次に菌を増やさないことです。食べ物に付着した菌は10℃以下では繁殖がゆっくりとなります。

逆に気温の高い場所に置いておくと菌の増殖は何倍ものスピードで増えるためしっかりと冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。

③ 最後に菌をやっつけることです。ほとんどの菌やウイルスは加熱によって死滅します。お肉や魚、野菜などもしっかりと加熱することで安全に食べることが出来ます。

### 「家庭でできる食中毒予防」

家庭での食中毒予防は食品の購入から調理して食べるまでの過程でどのようにして3原則を実践していくかにあります。6つのポイントを見ていきましょう。

❖ 食品の購入↓賞味期限をチェック、寄り道しないで帰ろう(気温が高く食べ物が傷む)。

❖ 家庭での保存↓帰ったらすぐに冷蔵庫へ。肉、魚は汁が漏れないように包む。

❖ 下準備↓調理器具を消毒。こまめに手を洗う。調理↓作業前に手を洗う。加熱はしっかり行う(中心温度は75℃以上、1分以上)

❖ 食事↓食事の前にも手を洗う。長時間室温に放置しない。

❖ 残った食品↓時間が過ぎ少しでも怪しい時は思い切って捨てる。

上記の6つのポイントは厚生労働省のホームページでも詳しく見ることが出来ます。

これからの暑い夏、食中毒予防もしっかり行い元気に過ごしましょう！