

日	曜	午 前		午 後	
1	金	麻雀同好会 カラオケ開放	9～12 10～12	麻雀同好会 カラオケ開放	13～16 13～16
2	土	麻雀開放	9～12	麻雀開放 大正琴教室 社交ダンス同好会	13～16 13～16 13～16
3	日	一 般 開 放			
4	月				
5	火	囲碁同好会 カラオケ開放	10～12 10～12	囲碁同好会 カラオケ開放	13～16 13～16
6	水	公民館卓球開放 健康いきいき体操教室	9～12 10～12	入浴	12～15
7	木	将棋同好会 麻雀初心者開放	10～12 9～12	いすヨガ教室 永山百寿大学自主活動	13:30～14:30 13～15
8	金	麻雀同好会 カラオケ開放	9～12 10～12	麻雀同好会 カラオケ開放	13～16 13～16
9	土	麻雀開放	9～12	麻雀開放 大正琴同好会 社交ダンス同好会	13～16 13～16 13～16
10	日	一 般 開 放			
11	月	休 館（祝日～山の日）			
12	火	囲碁同好会 カラオケ開放	10～12 10～12	囲碁同好会 カラオケ開放	13～16 13～16
13	水	公民館卓球開放	9～12	入浴	12～15
14	木	将棋同好会 麻雀初心者開放	10～12 9～12		
15	金	麻雀同好会 カラオケ開放	9～12 10～12	麻雀同好会 カラオケ開放	13～16 13～16
16	土	麻雀開放	9～12	麻雀開放 社交ダンス同好会	13～16 13～16
17	日	一 般 開 放			
18	月				
19	火	囲碁同好会 カラオケ開放	10～12 10～12	囲碁同好会 カラオケ開放	13～16 13～16
20	水	公民館卓球開放 健康いきいき体操教室	9～12 10～12	入浴	12～15
21	木	将棋同好会 麻雀初心者開放	10～12 9～12	いすヨガ教室	13:30～14:30
22	金	麻雀同好会 カラオケ開放	9～12 10～12	麻雀同好会 カラオケ開放	13～16 13～16
23	土	麻雀開放	9～12	麻雀開放 大正琴同好会 社交ダンス同好会	13～16 13～16 13～16
24	日	一 般 開 放			
25	月				
26	火	囲碁同好会 カラオケ開放	10～12 10～12	囲碁同好会 カラオケ開放	13～16 13～16
27	水			入浴	12～15
28	木	将棋同好会 麻雀初心者開放	10～12 9～12		
29	金	麻雀同好会 カラオケ開放	9～12 10～12	麻雀同好会 カラオケ開放	13～16 13～16
30	土	麻雀開放	9～12	麻雀開放 社交ダンス同好会	13～16 13～16
31	日	一 般 開 放			

※ サロン、教養娯楽室、趣味の部屋 → 卓球・玉突き・囲碁・将棋・麻雀等に開放

※ 健康相談室 → ・血圧測定、電動マッサージ機(無料) ・ヘルストロン(有料)

※ 入浴時間は、男性 12:00～13:30 女性 13:30～15:00



暑い季節となりました。夏は気温も湿度も高く、細菌性の食中毒が発生しやすい季節でもあります。食中毒を予防して元気に夏を乗り切りましょう！！

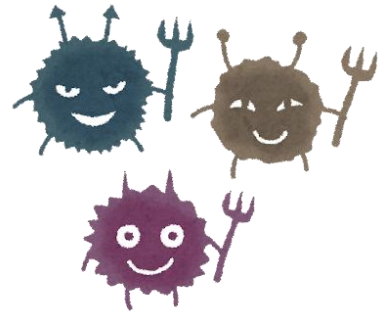
☆食中毒とは…☆

有害な細菌などが体内に入ると起こる健康被害です。腹痛、嘔吐、下痢、発熱などの症状が現れます。時には命に関わってきます。

☆代表的な食中毒細菌☆

① カンピロバクター

食肉全般に付着しており、なかでも鶏肉に多くみられます。
熱や乾燥に弱い少量の菌でも発症します。
カンピロバクター感染から数週間後に「ギランバレー症候群」という末梢神経疾患を発症することがあります。
※ギランバレー症候群: 手足の麻痺や呼吸困難などが生じる疾患



② ウェルシュ菌、セレウス菌

調理後に食品を室温で放置すると時間とともに菌が増殖し食中毒の原因になります。ウェルシュ菌はカレー、シチューなどの煮込み料理、セレウス菌はチャーハンやパスタなどで注意が必要です。調理したものをすぐに食べない時は、冷蔵庫に入れ、できるだけ早く冷やすことで菌の増殖を防ぐことができます。また、保存しておいた食品を食べる際には、中心部までしっかり加熱してから食べましょう。

③ リステリア菌

冷蔵庫の中(4℃以下の低温)でも生存、増殖するため、そのまま食べる食品は注意が必要です。加熱殺菌されていないナチュラルチーズ、スモークサーモン、生ハムなどは注意して下さい。

④ 黄色ブドウ球菌

化膿した傷口や手荒れを起こした手の表面に多く存在し、調理する人の手から感染する食中毒菌です。「エンテロトキシン」という100℃、20分間以上の加熱でも無くならない強い毒素を作り出します。一度細菌が増殖し毒素を作ってしまうと再加熱しても毒素は消えません。

☆他にもサルモネラ菌や病原性大腸菌(O-157)などの細菌も食中毒の原因菌となります。

☆食中毒予防の三原則：「付けない」「増やさない」「やっつける」☆

1. 付けない～菌を他の食品に付着させない

- ① しっかりと手洗い
調理を始める前、生の肉や魚、卵などを扱う前後は手洗いをしましょう。
- ② 加熱しないで食べるものは先に取り扱う
生肉など汚染されている可能性があるものは最後に扱い、生で食べるもの(サラダ用の野菜や果物など)を先に取り扱いましょう。
- ③ 器具を使い分ける
包丁やまな板は肉用、野菜用などで分けて利用しましょう。
- ④ 食品の保管はラップや密封容器を使用する
汁がもれたり、他の食材に触れることで食材を汚染する可能性があります。ラップやポリ袋の再利用は菌が付着している可能性があるため、やめましょう。
- ⑤ 野菜、果物もよく洗う
野菜や果物にも食中毒の原因となる細菌が付着している可能性もあります。流水でしっかり洗い流しましょう。

2. 増やさない～菌が増殖する環境におかない

- ① 低温で保存する
生鮮食品、お惣菜は購入後できるだけ早く冷蔵庫へ入れましょう。
- ② 冷蔵庫を過信せず早めに食べる
冷蔵庫の中でも細菌はゆっくり増殖します。早めに使いきりましょう。



3. やっつける～菌を殺菌、消毒して死滅させる

- ① 食品は中心部までよく加熱する
中心部を 75℃以上で 1 分間以上加熱することで多くの細菌は死滅します。
※ノロウィルスは 85℃以上で 90 秒間以上の加熱が必要
- ② 使用後の調理器具の洗浄、消毒
塩素系漂白剤が有効です。塩素系漂白剤が使用できないものは、洗剤でよく洗い、熱湯消毒 (85℃以上で 5 分間以上)も有効です。
※器具に食品カス等が残っていると消毒力の効果が失われてしまうので、洗剤でよく洗った後に消毒をしましょう。

☆食中毒が疑われる症状がでてしまったら☆

市販薬を自己判断で服用せず、病院を受診しましょう。市販薬を服用することで重症化した症例もあります。

◎高齢者の皆様、お気軽に施設をご利用ください！

お問い合わせ先

いきいきセンター永山

TEL 47-6060

〒079-8413 旭川市永山3条19丁目4番15号 永山市民交流センター内





いきいきセンター永山からのお知らせ

旭川市永山3条19丁目 永山市民交流センター内 ☎0166-47-6060

【開所時間 9 : 0 0 ~ 1 7 : 0 0】

8月1日より ヘルストロン

新型機器の導入により、サービスを
有料で再開します。
ご理解とご協力をお願いいたします。



利用料金 20分間 100円
硬貨投入式

利用時間 月曜日～土曜日
9:00～12:00
13:00～16:30

場 所 健康相談室

よろしくね

臨時駐車場 7 か所
7月26日(土)～27日(日)



お祭り期間中は、センター駐車場が大変混雑するため、臨時駐車場もご利用ください。(満車の際はご容赦くださいませ)

永山屯田まつり期間中の駐車場について

7/26(土)の「社交ダンス同好会」はお休みです。

貴重品の管理についてのお願い

7、8月はいろいろな行事が重なり、人の出入りが多くなる時季です。盗難や紛失防止のため、貴重品は必ず身に付けて自己管理の上、手荷物から目を離さないようご注意ください。

当施設で起こった盗難、紛失には一切の責任を負いません。

健康麻雀～認知症予防～麻雀雑学&待ち牌あてクイズ

麻雀雑学 点棒を使うのは日本麻雀だけ

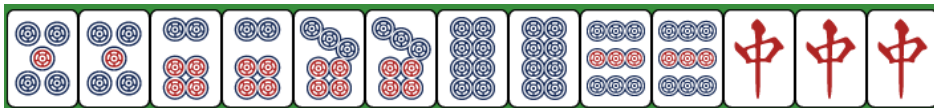
今でも中国では、麻雀は博打であり点棒を使わず現金精算で行われている。点棒を使えば、相手に途中で逃げられたり、ゲームが途中で中断しても適切に対処できる。点棒精算法は、互いに信用し合う日本の文化から発生した日本麻雀固有の特徴である。尚、100点棒の黒点が8個なのは、昔は黒い点が多い棒(8個または10個)を使用していたが、10個の方は点棒のデザインが確定した1960年代には見られなくなった。

【待ち牌クイズ】

1. アンコー3組



2. トイツ連続



いきいきセンター永山は、60歳から利用できる高齢者福祉施設です。施設の運営は、旭川市から指定管理者として指定を受け、社会福祉法人旭川市社会福祉協議会が行っております。