



ほっと

2026年～夏号～

令和8年7月発行 Vol.27

発行：有限会社ホットケアセンター
広報委員会



ホームページ：<https://hotcare.jp/>

ほっとの家

～活動紹介～

ほっとの家ではレクリエーションや季節の行事、季節感のある手作業を行っています。
日々の中で楽しみや生きがいを見つけていただけるよう取り組んでいます。



ちょこっと

☆事業所紹介☆

定巡ほっと・くるくる

定期巡回とは？

24時間365日の安心
柔軟な訪問対応

- ・月額利用料が定額
 - ・一日複数回の定期訪問介護
 - ・看護職員による訪問看護サービスも受けられる
 - ・24時間緊急相談や必要時の訪問を行います
 - ・デイサービス・ショートステイも利用可能
- ※短期間の利用も可能

夜間・早朝の「困った」に
いつでもきてくれる安心

夜間対応型サービス (18:00～翌朝8:00のサービス)

- ・緊急ボタン1つで介護員が対応
- ・夜間・早朝の介護支援

※日中はこれまで通りのサービス
併用可能

こんな方が利用しています

必須要件

- ☑ 要介護1以上の方
- ☑ 浜田市に住民票がある方

- ・退院直後の生活に不安
- ・定期的な介助・支援が欲しい(食事、水分、服薬、紙パンツ交換、空調管理など)

お問い合わせ先

定期巡回・随時対応型訪問介護看護
定巡ほっと・くるくる
TEL:0855-25-5439 担当：藤田



食中毒は、細菌やウイルスがついた食べ物や飲み物を食べることで起こります。
特に高齢になると、体の抵抗力が弱くなり、重症化しやすくなります。

日頃からの予防を心がけて、おいしく・安全に食事を楽しみましょう。

食中毒予防の3つのポイント

ポイント

1

つけない

手や調理器具、食品に菌をつけないことが大切です。

- 調理の前、食事の前、トイレの後は、石けんでしっかり手を洗いましょう。
- 生の肉や魚は、他の食品と分けて扱きましょう。
- まな板や包丁などの調理器具は、洗って清潔に保ちましょう。



ポイント

2

ふやさない

菌は、温度や時間とともに増えていきます。

- 調理したら、なるべく早く食べましょう。
- 食品は室温に長く置かず、冷蔵庫で保存しましょう。(目安:10℃以下)
- 作り置きは避け、早めに食べきりましょう。



10℃以下で
保存！



ポイント

3

やっつける

加熱して、菌を死滅させましょう。

- 肉や魚は、中心部までしっかり加熱しましょう。
- 目安は、中心部の温度が75℃で1分以上です。
- 特にお弁当や持ち帰りの食品は、早めに食べましょう。



中心部を
75℃で1分以上
加熱！



75℃
以上

こんなことにも気をつけましょう



手洗いをしっかりと
手は、食中毒予防の基本です。
こまめに洗いましょう。



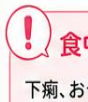
台所は清潔に・換気も忘れずに
清潔な環境を保ち、
空気を入れ替えましょう。



ごみはこまめに捨てる
生ごみは、菌や害虫の発生源になります。



体調がすぐれないときは無理をしない
下痢やおう吐、発熱があるときは、
調理や食事の準備を控えましょう。



！ 食中毒かな？と思ったら…

下痢、おう吐、腹痛、発熱などの症状があるときは、早めに医療機関を受診しましょう。水分補給も忘れずに。



毎日のちょっとした心がけが、食中毒の予防につながります。
安全でおいしい食事をして、これからもお元気で過ごしてください。

脳トレ問題～あるなしクイズ編～

下の①、②、③それぞれの「ある」の共通点は何でしょう？

①

ある

日脚町
清水町
金城町

なし

長浜町
天満町
三隅町

②

ある

通信簿
トランプ
こま犬

なし

絵日記
花札
まねき猫

③

ある

朝顔
長野
マリモ

なし

夕顔
長崎
ワサビ

① 日脚町、清水町、金城町は「日」の字が入る。② 通信簿、トランプ、こま犬は「通信」の「通」が入る。③ 朝顔、長野、マリモは「朝」の字が入る。

熱田町(本社)

〒697-0062

浜田市熱田町705番地1

訪問看護ステーションほっと

☎0855-25-5400

介護屋さんほっと

定巡ほっと・くるくる ☎ 25-5439

介護プランほっと ☎ 25-5225

看多機ほっとの家・熱田 ☎ 25-5220

殿 町

〒697-0027

浜田市殿町61番地8

ほっとリハ

☎ 0855-28-7811

港 町

〒697-0052

浜田市港町199番地1

看多機ほっとの家・港町

☎0855-25-5008

有料老人ホームほっと

☎0855-25-5058