

梅雨明けした途端、蒸し暑い日が続いていますね。熱中症や食中毒などに注意が必要な季節です。エアコンを上手に使う、食べ物や飲み物は常温に出しっぱなしにしないなど、意識して行いましょう。

7月は、お買い物外出や海辺のドライブをして楽しみました。

※令和5年8月1日からの後期高齢者医療被保険者証、介護保険負担割合証が届きましたら、8月中にお持ちいただきますよう、お願いいたします。

いきいき

NO.85 令和5年8月 だより

あわら複合ケアサービス
TEL:0776-77-2282
直通:080-4361-4507
住所:あわら市二面2丁目 302 番地
ホームページ:www.naruza.jp/



七夕には笹に願い事を書き、飾りつけもしました。皆さんの願いが叶うといいですね😊



野菜も育てて収穫も出来るようになりました。



壁画も夏模様になりました！
たくさんのヒマワリが咲いて華やかになりました。

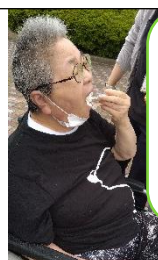


美味しいです。

旨い。
ありがとのお。



ふれあいパーク三里浜にお買い物外出に出かけました



自分で注文をして美味しいソフトクリームを食べました。



買い物もたくさんして楽しみました😊



～食中毒予防について～

1. 食中毒の原因は？

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌もウイルスも目には見えない小さなものです。細菌は温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることで食中毒を引き起こします。一方ウイルスは、食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。

2. 食中毒予防の原則は？

細菌性食中毒(O-157、カンピロバクター、サルモネラなど)予防の3原則

- ・ 細菌を食べ物に「**つけない**」
- ・ 食べ物に付着した細菌を「**増やさない**」
- ・ 食べ物や調理器具に付着した細菌を「**やっつける**」

ウイルス性食中毒(ノロウイルスなど)予防の4原則

- ・ ウイルスを調理場内に「**持ち込まない**」
- ・ 食べ物や調理器具にウイルスを「**ひろげない**」
- ・ 食べ物にウイルスを「**つけない**」
- ・ 付着してしまったウイルスを加熱して「**やっつける**」



3. 食中毒を防ぐ6つのポイントは？

point 1
食品の購入

消費期限などの表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ分けて包む

できれば保冷剤(氷)などと一緒に

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

point 2
家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

point 3
下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはごまめに捨てる

ごまめに手を洗う

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

肉・魚は生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

井戸水を使ったら水質に注意

point 4
調理

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)

台所は清潔に

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

作業前に手を洗う

point 5
食事

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない

point 6
残った食品

時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

作業前に手を洗う

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

早く冷えるように小分けする

食中毒は簡単な予防方法をきちんと守れば予防できます。

それでももし、お腹が痛くなったり、下痢をしたり、気持ちが悪くなったりしたら、お医者さんに相談しましょう。

★あわら複合ケアサービスの精神★

理念 私たちはいつもあなたのそばにいます

- 目標
- ① 自宅での介護を希望されるご家族様を応援します
 - ② 日常生活でできる活動を通して筋力低下を防ぎ、脳の活性化を図ります
 - ③ 地域に密着したサービスを提供します

