

# 栗原市鶯沢デイサービスセンターだより



平成30年6月

発行 栗原市鶯沢デイサービスセンター

〒989-5402 栗原市鶯沢南郷下久保26番地3

電話 55-2874 FAX 55-2874

かんせ〜〜〜い！！おめでたい絵ができました ☺



絵合わせの様子。みんなで考えて作っています。  
どんな絵が出来るでしょう♪



☆ボウリングゲーム☆  
皆さん笑顔で楽しまれています。



♪桜とパチリ♪

今後も色々なお出かけ行事を考えていますので、  
お楽しみに♪

## デイサービス空き状況

月	火	水	木	金	土
○	○	○	○	○	○

○空きあり

月曜日から土曜日まで、定員が15名となっております。  
全曜日、空いてはおりますが、  
金曜日が残りの1名となっております。  
お試し利用や見学もできますので、  
お気軽にご相談下さい。(^^)



～6月の予定～

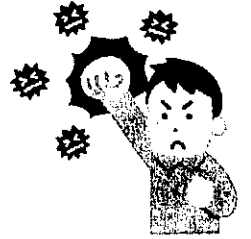
☆誕生会 ☆あやめ園見学  
☆舞踊ボランティアさんの訪問  
など予定しています。





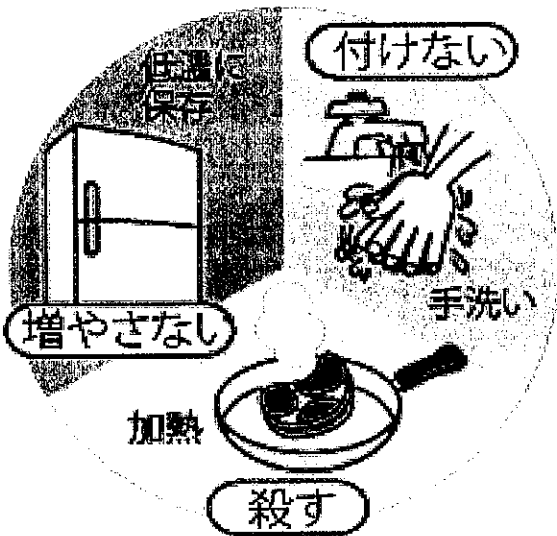
# ワンポイントアドバイス

～家庭で出来る食中毒予防のポイント～



梅雨から夏にかけて発生しやすい食中毒。主な原因である細菌は、気候が温かく、湿気が多くなるこの時期に最も増殖します。今月は、食中毒の予防のポイントをご紹介します！

## ●食中毒予防の3原則『①付けない！②増やさない！③やっつける！』



### ① 付けない！

手には様々な雑菌が付着しています。調理を始める前は必ず手を洗いましょう。

### ② 増やさない！

肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

### ③ やっつける！

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。布巾やまな板、包丁などの調理器具を使用した後は、洗剤でよく洗い、熱湯をかけて殺菌しましょう。

## ●食中毒を防ぐ6つのポイント

### ① 買い物—消費期限を確認する。

肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う。

### ② 家庭での保存—肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に

肉汁などがかかからないようにする。

冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない。

### ③ 下準備—調理の前に石鹸で丁寧に手を洗う。包丁やまな板は、

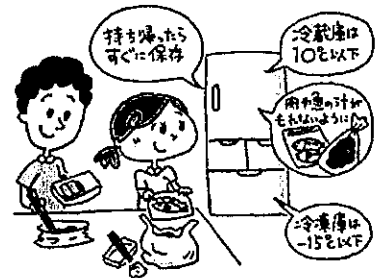
肉用・魚用・野菜用とそれぞれ使い分けると安全。

### ④ 調理—肉や魚は十分に加熱。中心部を75℃以上で1分間以上の

加熱が目安。

### ⑤ 食事—作った料理は長時間室温に放置しない。

### ⑥ 残った食品—清潔な容器に保存。温め直す時も十分に加熱。



## ●食中毒かな？と思ったら…

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。

医師の判断を受けずに、市販の下痢止めなどの薬でむやみに服用しないようにし、

早めに医師の診断を受けましょう！

