

栗原市花山デイサービスセンターだより



平成30年6月

発行 栗原市花山デイサービスセンター

〒987-2511 栗原市花山本沢百目木 18番地 1

電話 56-2028 FAX 56-2078

～創作活動風景～

ただ今、6月カレンダー作成の真っ最中！！色とりどりのアヤメを自分で選んで作ってます。

お楽しみに♪



花山デイサービスの中庭にある『しゃくなげ』が見ごろを迎えました！ぜひ見に来てくださーい。



デイサービス空き状況

月	火	水	木	金
△	○	○	○	△

○空きあり △要相談

月曜日、金曜日は定員に達していますが、調整可能な場合があります。

新規や追加、変更等利用をご希望の方はお気軽にご相談ください。

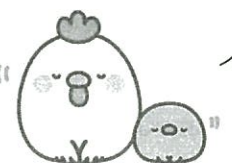
また随時、見学や体験利用もお待ちしております。

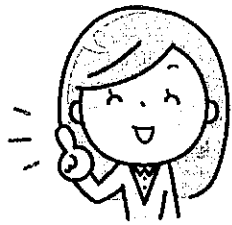


～お願い～

デイサービスをお休みする場合は、当日の8時30分までに電話で連絡をお願いします。

また、利用時には現金や食べ物等持ってこないようにしてください。他の利用者さんとのトラブルにもなりかねますのでご協力をお願い致します。





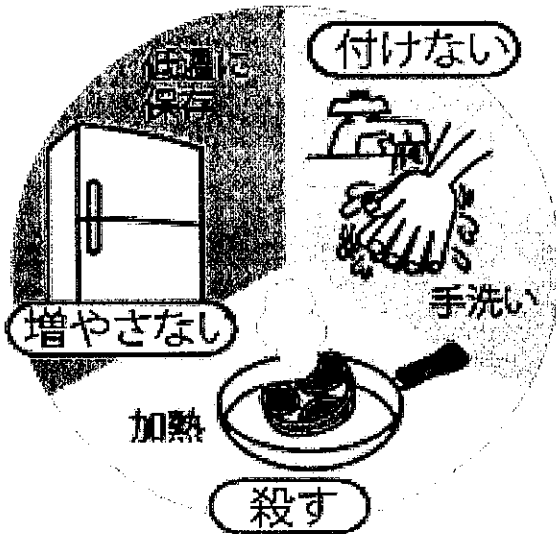
ワンポイントアドバイス

～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。今回は、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。

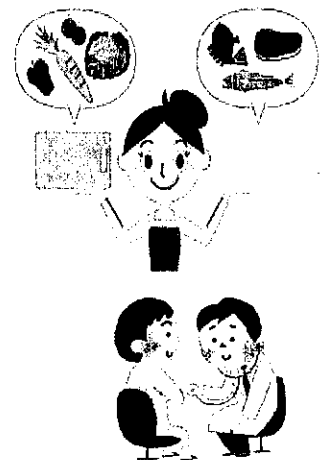
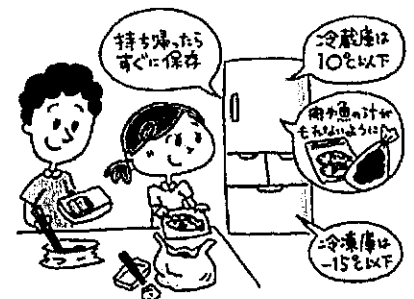
冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない。

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！