

栗原市高清水デイサービスセンターだより



平成30年6月

発行 栗原市高清水デイサービスセンター

〒987-2132 栗原市高清水東館34

電話 58-3637 FAX 58-2714



手を上にあげて
鳴らしまーす!



「みちのくミュージックケア」の皆様と音楽に合わせて楽しく身体を動かしました♪

手作りなの!?

ありがとうね!



日頃の感謝の気持ちを込めて、カーネーションを利用者様にプレゼントしました!



「高清水桃光会」の皆様にお誕生日会で踊りや民謡を披露していただきました!!

デイサービス空き状況

月	火	水	木	金	土
△	△	○	○	△	○

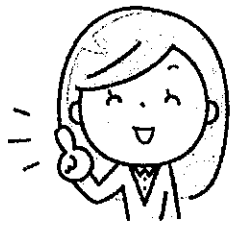
○空きあり △要相談

見学やお試し利用も対応させていただきますので、お気軽にご相談ください。



また歌っこ聞かせてくださいね!





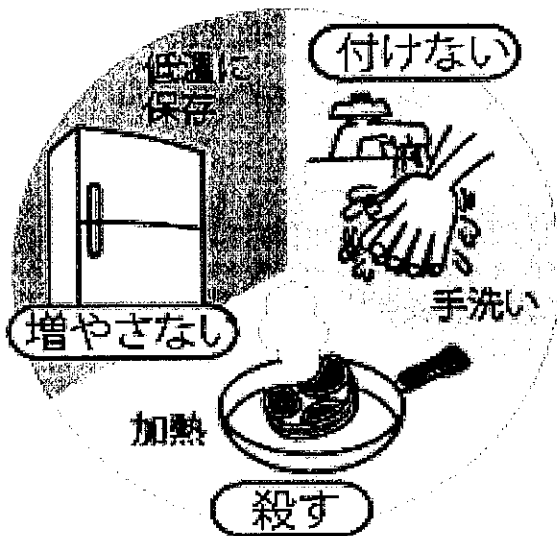
ワンポイントアドバイス

～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。

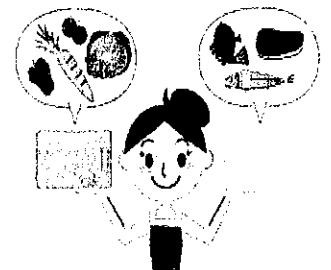
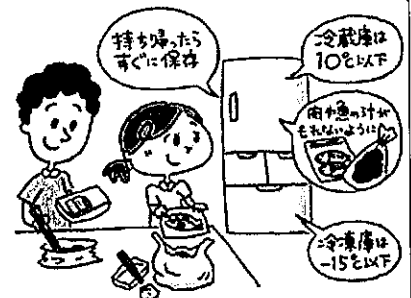
冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない。

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！

