

栗原市瀬峰デイサービスセンターだより



平成30年6月

発行 栗原市瀬峰デイサービスセンター

〒989-4516 栗原市瀬峰長者原 37-2 (きらり館)

電話 59-2322 FAX 59-2321

～創作活動～

5月は、貼り絵でこのぼり作成！
「こどもの日」には記念撮影



巨大風船でのバレーボール大会！
「うわっ！こっさ、来た～！」と
ドキドキしながら相手チームへ“ぽーん”



どこまで高く積み上げられるかな～？
「こっち、傾いてるよー！」
「んで、こっさ、置くかな～！？」

デイサービス空き状況

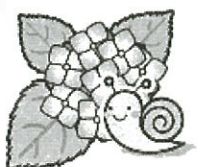
月	火	水	木	金	土
△	△	○	○	△	△

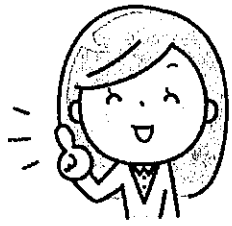
○空きあり △要相談

曜日や週によって、調整が可能ですので
お気軽にご相談ください。



当デイサービスは、『みんなの笑顔』が自慢のデイサービスセンターです！
午前中は、創作活動などを行っております。午後には「思考力を養う」または「下肢の運動」を目的としたゲームや体操などのレクレーションを行っています。
皆さん、ぜひ遊びに来て下さい♪





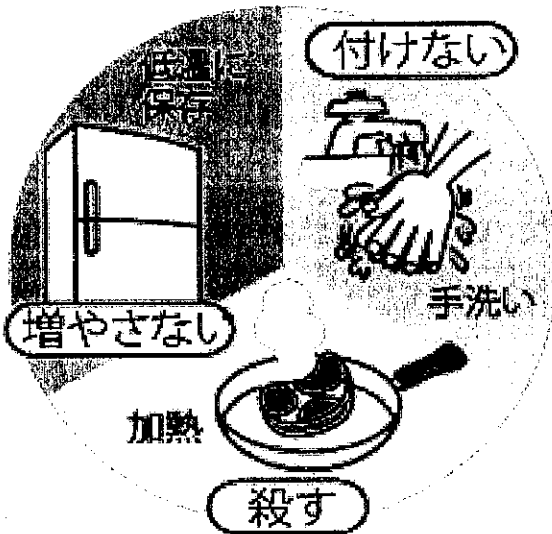
ワンポイントアドバイス

～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を買う。

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。

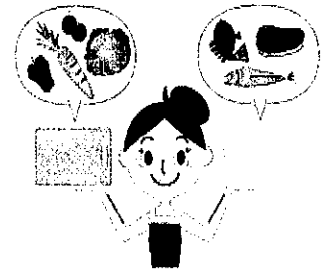
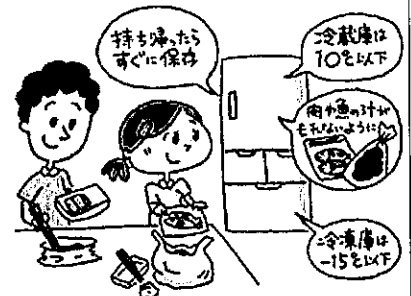
冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない。

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！

