

デイサービス便り
令和1年<2019年>



なごやか

～一ツ葉の風～

社会福祉法人 舞鶴会
長生園デイサービスセンター
☎39-9575
宮崎市山崎町浜川33

近年、日本各地において地震が頻発しているように思えます。しかも震度4や5の大きな地震。こんなに多く地震があると心配なのが南海トラフの巨大地震。地震の専門家ではないですが、全く関係が無いとは思えません。災害の大きさによってはサービスの中止をする可能性もあります。地震がこないことを願うばかりです。話は変わりますが、梅雨に入り、これから段々と暑くなり、身近な心配として熱中症が心配。特に高齢者はのどの渇きに気付く事が遅れますので、こまめに水分補給を行ってください。では7月も元気に過ごしましょう。



Happy Birth Day



青木 様
祝85歳
昭和9年7月19日生

プログラム

20日	土	短歌教室
23日	火	飯堂 (1300円)
24日	水	飯堂 (1300円) 山崎テコン

STOP! 食中毒! 家庭でできる6つのポイント!

細菌、ウイルスを「つけない、増やさない、やっつける」が食中毒予防の3原則です! 食品の購入から食べて保存するまでの過程で、6つのポイントを押さえましょう!

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

2 家庭での保存



- 冷凍庫は10℃以下に
冷凍庫は-15℃以下に
- 買ったまま冷凍庫へ!
- 中に入れるのは7割程度
- 肉・魚は汁がもれないように
包んで保存
- 扉の開閉は控える

3 下準備



- タオルやらせんは清潔なものを使う
- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で!
- 肉・魚を切ったら、まな板・包丁は洗って
熱湯をかけておく
- 肉・魚は生で食べるものから離しておく
- 野菜も流水でよく洗う(カット野菜も!)

4 調理



- 作業前に手を洗う
- 調理を途中で止めたなら食品は冷蔵庫へ
- 電子レンジを使うときは均一に加熱
されるようにする

加熱は十分に!
(目安は中心部分の温度が
75℃で1分以上)

5 食事

- 盛り付けは清潔な器具・食器を使う
- 作った料理は、長時間、
室温で放置しない



6 残った食品



- 残った食品を扱う前にも手を洗う
- 速めなおすときは十分に加熱
(目安は75℃以上)
- 清潔な器具・容器に保存
- 時間が経ちすぎたり、ちょっとでも
怪しいと思ったら、思い切って捨てる

食中毒かなと思ったら?
嘔吐や下痢などの症状は、即ち医療を依頼しようという体の防衛反応
です。市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用せず、早めに受診を!

二重マスの文字を A ~ E の順に並べてできる言葉は何でしょうか?



↓ タテのカギ

- 起立、礼、—
- 手紙のこと、お—をありがとう
- 花などで作られたハワイの首飾り
- 漢字などに付ける振り仮名
- 食材を切るときに置きます
- に決めず、慎重に考えたい
- 「おやつは冷蔵庫の中」「洗濯物入れておいて」のようなメモ
- とげのある美しい花
- 雄雌には枝分かれた物が生えます
- バジルやタイム、ミントなど
- 酔っぱらってあちらへフラフラ、こちらへ

→ ヨコのカギ

- 青く光るイカ、富山湾の名物です
- 積もれば山となります
- 鮮やかな赤のこと
- 徳川家康は—大將軍に任ぜられました
- スベアともいいます
- 長年掛けた保険が—を迎えた
- 七福神が乗っています
- 焼きそばやたこ焼きに掛けます
- 美空ひばりのヒット曲「東京—」
- カウンターのある洋風酒場
- 川を渡るために架けます

ヨロヨロ