

## 2, 今月のピースサロン

長く元気で生活するための情報交換の場の提供ができるよう、取り組んでいます。

7/2(火)	脳トレ	7/23(火)	カラオケ・誕生会 (町内の福寿会)
7/9(火)	脳トレ	7/30(火)	脳トレ
7/16(火)	お手玉		

お手玉は、「もってこい長崎お手玉の会」から、来られます。



これは6/18(火)の

「ピンピン運動」の時の写真です。

これは、両手が別々の「脳トレ」様子です。

## 3, 7/14(日)に計画している「心肺蘇生法の講習会」は生きていく中で最も大切なことです。

9:00~12:00まで公民館で実施しますので、是非参加して下さい。

7/10までに会長(090-5388-6033)まで連絡してください。

## 4. 食中毒に注意しましょう

地域包括支援センターより、この時期の家庭での食中毒予防についての呼びかけがされていますので、気をつけてください。

- |                |  |
|----------------|--|
| (1) 買い物        | ・消費期限を確認する<br>・生鮮食品・冷凍食品は最後に買う<br>・寄り道をしないで、すぐ帰る   |
| (2) 家庭での<br>保存 | ・冷蔵や冷凍の必要な食品は、帰ったらすぐ冷蔵庫や冷凍庫に保管する。<br>・冷気の循環が悪くならないよう冷蔵庫や冷凍庫を詰めすぎない。  |
| (3) 下準備        | ・調理の前に石鹸で丁寧に手を洗う。<br>・包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々に備えて使い分けれると安全<br>・冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける。<br>・使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌する・ |
| (4) 調理         | ・肉や魚は十分に加熱   |
| (5) 食事         | ・食べる前に石鹸で手を洗う。<br>・作った料理は、長時間、室温に放置しない。  |
| (6) 残った食<br>品  | ・清潔な容器に保存する。<br>・常温で長く放置した食品は思い切って捨てる。   |