

3、6月の「ピースサロン」

今月は、1週間に2回 月曜日と火曜日にします。

6/1(月)	スクエアステップ	6/22(月)	スクエアステップ
6/2(火)	歯つらつ	6/23(火)	ピンピン
6/8(月)	スクエアステップ	6/29(月)	スクエアステップ
6/9(火)	カラオケ	6/30(火)	カラオケ
6/15(月)	スクエアステップ	6/30(火)	誕生会
6/16(火)	包括		



- ・左の写真はスクエアステップの様子です。
これは、主に認知機能・転倒防止の予防のため、しています。
- ・「ピンピン」とは、無理のない筋力アップ体操や転倒予防、腰痛予防の体操をします。

4、食中毒に注意しましょう。

「食中毒」は菌やウイルスなどが原因で起こる下痢や嘔吐などの中毒症状のことです。

最悪の場合死に至ることもあります。免疫力が低下しがちな高齢者は、発症しやすく、症状が重篤化しやすいので、特に注意が必要です。大切なのは、菌やウイルスを体の中に入れないことです。

～食中毒を防ぐ6つのポイント～

家庭での食中毒予防は、食品を購入してから、調理して、食べるまでの過程で、どのように細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を実践していくかにあります。

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。 ・寄り道をしないで、すぐ帰る。
②家庭での保存	・冷蔵や冷凍の必要な食品は、 持ち帰ったらすぐに冷凍庫や冷蔵庫に保管する。 ・冷気の循環が悪くならないよう冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない。
③下準備	・調理の前に石けんで手を洗う。 ・包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と使い分けると安全 ・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。 ・使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌する。 台所用殺菌剤の使用も効果的
④調理	・肉や魚は十分に加熱。中心部を75℃で1分間以上の加熱が目安。
⑤食事	・食べる前に石けんで手を洗う。 ・作った料理は、長時間、室温に放置しない。
⑥残った食品	・清潔な容器に保存する。 ・常温で長く放置した食品は思い切って捨てる。