

家庭でできる 食中毒6つのポイント

食中毒予防の3原則

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

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
 密りしないであっすく帰ろう

2 家庭での保存
 買ったらすく冷蔵庫へ!
 入れるのは7割程度に
 冷蔵庫は10℃以下に維持
 冷凍庫は-15℃以下に維持
 肉・魚は汁がもれないように包んで保存
 停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

3 下準備
 冷蔵食品の解凍は冷蔵庫で
 タオルやふきんは清潔なものに交換
 こまめに手を洗う
 井戸水を使っていたら水質に注意
 ゴミはこまめに捨てる
 肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく
 肉・魚は生で食べるものから離す
 包丁などの器具、ふきんは洗って消毒
 野菜もよく洗う

4 調理
 加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)
 台所は清潔に
 作業前に手を洗う
 電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする
 調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

5 食事
 食事の前に手を洗う
 盛り付けは清潔な器具、食器を使う
 長時間室温に放置しない

6 残った食品
 時間が経ち過ぎたりちよつとも怪しいと思ったら、思い切って捨てる
 作業前に手を洗う
 手洗い後、清潔な器具、容器で保存
 温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)
 早く冷えるように小分けする

梅雨冷えの日は続いていましたが、七月に入ってから急に蒸し暑くなってきました。「暑い寒い感覚」はお一人お一人異なります。高齢の皆さんにとっては体調のコントロールに苦慮し、持病も悪化しやすい時期のようです。不調が改善しないような時には、早めの受診をお勧めしております。

「ほっとあいのホール」はエアコンの位置の関係で、場所によって温度に若干の高低があります。座る場所を工夫したり、ひざ掛けを用意したり、衣服の調整をお手伝いしたりして、気持ちよく過ごしていただけるように心がけております。

毎月の第一週は防災訓練を皆さんと一緒にっております。(運動機能訓練の機会にもなっております。)

今月は《白石川が氾濫し、洪水の恐れがある》という設定での避難誘導訓練です。



戦中戦後の大変な苦勞を体験された皆さんは、とても落ちついて、あわてず移動して下さっています。

「ほっとあい」の避難所は大河原中学校となりました。利用者の皆さんが「リュックサックだと、両手があいて杖も持てるね。」等の声もあがりました。

六月は年間行事の一つになっている、梅シロップ作り、笹巻き作りを行っていただきました。恒例となりました。

でもやり始めると、とてもスムーズな手つきで次から次と作っていただきました。

特に笹巻き作りでは「昔よく作ったよ。」「昔おばあちゃんが作っていて、教えてもらったんだ。」などと、昔を思い出され、お話しされながら作っていただき、和やかな雰囲気でした。

7月の行事

- ・誕生会
- ・紙芝居
- ・皆で一緒に歌おう
- ・七夕お茶会
- ・買物に行こう



NPO法人ほっとあいからのご案内

「ほっとする・あったかい・助け合い・愛」

特定非営利活動法人ほっとあいは、平成10年の設立時より「住み慣れた地域で暮らしたい」と願う人々の思いに寄り添いながら活動を続けてまいりました。

その時々様々なニーズに対応するために多様なサービスを展開しています。

みなさまのまわりで、ほっとあいを必要とされる方がいらっしゃいましたら、担当の者までお声がけ下さい。

各事業の担当者がご相談を承ります。 ☎0224-52-8555

自主事業(住民参加型在宅福祉サービス)

- ・ファミリーサポートホームヘルプサービス
- ・外出支援・移動サービス
- ・ほっとあいの家(デイケア・ナイトケア)
- ・おしゃべりサロンほっとあい(毎週土曜日)

介護保険事業

- ・居宅介護支援・訪問介護・通所介護

障害者自立支援法

- ・ホームヘルプサービス

行政委託事業

- ・軽度生活支援・障害者等移動支援
- ・障害者等一時預かり