

食中毒を防いで健康いきいき♪

付けない！

とにかくこまめに洗う！

いろいろなものに触れる手には、たくさんの細菌が付いています。また、肉や魚についている細菌は、手や調理器具を介して、別のものに付着してしまいます。手洗いはもちろん、まな板や包丁も使うたびに洗いましょう。

増やさない！

低温保存することが大切！

細菌の増殖は10℃以下でゆっくりとなり、-15℃以下で停止します。肉や魚の保存はもちろん、カレーなどの料理も冷蔵庫で保存しましょう。

やっつける！

最後は加熱処理をしっかりと！

細菌やウイルスは高熱に弱いので、加熱によりほとんどが死滅します。調理器具は使用后しっかりと洗って熱湯消毒を！中心部を75℃で約1分以上加熱します。



ほっとあいの協力者Sさんから今年も梅をたくさんいただきました。「待ってました！」とばかり、早速皆さんと一緒に、今年も梅シロップ作りに取り組みました。

①ホワイトリカーで洗った青梅
②おへそをつまようじを使ってとり
③さらに十ヶ所くらいを刺して
④ザラメを絡めて瓶につめる

約十キロの梅を三日間、六グループに分けて作りました。

六月は笹巻きも皆さんと一緒に作って三時のおやつにいただくなど、食に関する活動を楽しみました。

七月は文月（ふみづき）八月にかけて和紙を作り（牛乳パック）、手工芸や七夕の行事で楽しみたいと思っています。



七月の活動予定

- 七夕茶会
- 洪水想定避難訓練
- 皆で一緒に歌おう
- 紙芝居

パズルで脳トレ～クロスワード～

カギから思いつく言葉を、マス目に入れていきましょう。言葉はカギと同じ数字のマスに、頭の文字が入ります。タテのカギは上から下（↓）に、ヨコのカギは左から右（→）に入ります。

1	2		3	4
5		6		
シ				ン
	7		8	
9 コ				ズ

タテのカギ

1. 対岸へ船で人を移動させる所、矢切の○○○
2. 奈良公園にいる動物
3. 海水浴や盆踊りが盛んになる季節
4. 昔のテレビ番組「月光○○○」
6. 木材を切るのに使う大工道具
7. 目や鼻や口がある所
8. ことわざです「一寸先は○○」

ヨコのカギ

1. 高級品は手すきで作る、日本の紙
3. ことわざです「遠くて近きは男女の○○」
5. 鳥の名前が入った、唐辛子の別名
7. 打ち上げ花火の掛け声、玉屋に続くのは？
9. こおり入りの水

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、担当の方までお声がけ下さい。

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

各事業の担当者がご相談を承ります。 ☎0224-52-8555