

天寿荘ヘルパー便り



2022年 6・7月発行 296号
文責 天寿会 訪問介護課
武富里美 <74-3101>

「いよいよ夏本番！

食中毒にご用心！」



●食中毒3つの原則

1) 菌をつけない！

- ・手洗いをしっかり行う
- ・清潔な器具を使う
- ・包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用で区別する
- ・生で食べる野菜はよく洗う



2) 菌を増やさない！

- ・すぐ食べないものは冷蔵庫で保管する
- ・冷蔵庫は 10℃以下、冷凍庫は-15℃以下にする



3) 菌をやっつける！

- ・中心部までしっかり加熱する
(目安は中心部が75℃で1分間以上)



夏に注意したい食中毒！夏場（6月から）気温が高くなると食べ物や飲み物が傷みやすくなり、食中毒が発生しやすくなります。調理や保存に十分注意すると共に、手についた細菌も食中毒を起こしやすいので手洗いを十分行いましょう。

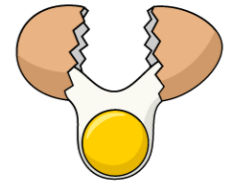
今回のテーマは、「いよいよ夏本番！食中毒にご用心！」です。

<独りで出来る言葉遊び>

早口言葉を練習する事で、脳を活性化させ認知症予防に繋げることが出来ます。声を出すことで顔の筋肉を鍛え肺活量を上げ、呼吸の練習にもなります。声を出して読んでいきましょう。

①生麦生米生卵

(なまむぎ なまごめ なまたまご)



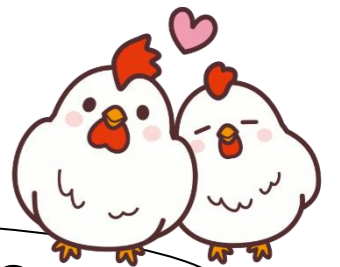
②スモモも桃も桃のうち桃もスモモも桃のうち

(すももも ももも もものうち ももも
すももも もものうち)



③庭には鶏が2羽いました

(にわには にわとりが にわ いました)



「いくつ言えましたか？」

【ヘルパーの空き状況をお知らせします】

月 ①11:30~12:29 ②14:00~14:59 火 ①10:00~10:59
水 ①10:00~10:59 ②11:30~12:29
日 ①11:30~12:29