



みづき便り

麻績村社会福祉協議会
デイサービスみづき
☎ 67-3099

6月は「駅弁昼食」がお昼に提供されました。

午後のレクリエーションでは

全国各地の駅弁を紹介しながらゲームを楽しみました。

暑い日が続きます。熱中症対策・コロナ感染症対策と大変ですが、
負けない体づくりで夏を乗り越えましょう！！

7月の予定

7月10日(月) 有料散髪サービス (予約が必要です)

7月18日(月)～ 七夕お楽しみ週間

7月19日(火) おみ図書館来訪

☆毎週木曜日は移動販売車来るよ♡ (祝祭日はお休みです)



7月のお便りテーマ・食中毒について

毎年6月から9月までの間に食中毒(細菌性食中毒)が多く発生しています。

ご自宅でも手洗いを行い調理法、保存法には十分に気を付ける様にしましょう！

食中毒を防ぐには・・・

- ①手をきれいに洗いましょう
- ②賞味期限に関わらず開封後は早めに食べましょう
- ③冷凍・冷蔵庫は清潔にしましょう
- ④作られた食事は、早めに食べましょう

こんな冷蔵庫はダメ！

冷蔵庫に食品をつめこみすぎ～！

古くなった食品を入れてる～

食べ残しがいっぱい～

たまには整理しましょう。

思い切って捨てるのも大事♡

第3回 職員紹介

せきさき じゅんこ
関崎 純子です



長野に嫁いで18年
楽しい事大好き♡
山登りに挑戦しています。
応援してね！

裏も見てね！

7月のお便利テーマ・ 食中毒と衛生について

・食中毒とは食中毒を引き起こす細菌やウイルス、毒素が体に入った結果起こる健康障害です。症状は腹痛、嘔吐、下痢などがあります。毎年6月から9月までの間に食中毒が多く発生しています。

予防の基本の基本

・食事前はもちろん、調理中に生の肉・魚介類・卵をさわった後や、トイレに行ったり、ゴミ箱にさわったりペットに触れた後には忘れずに手を洗いましょう。

できるだけ火を通したものを食べましょう

- ・夏は腸炎ビブリオが付いた生の魚介類が原因の食中毒がよくおこります。魚介類には十分に火を通しましょう。体力が落ちている方は寿司や刺身は避けた方がよいでしょう。
- ・肉や加熱調理用と書いてある食品は必ず加熱してから食べましょう。また、焼肉やすき焼きなどでは、生の肉をつかむ箸と食べる箸は別々にしましょう。
- ・卵を生で食べるときは新鮮なものを食べるようにし体力が落ちているときは、生で食べるのは避けましょう。

配食やお弁当を利用するときはこんなことに注意しましょう

- ・配食弁当やお弁当は早めに食べましょう。
- ・食べ残しはもったいないかもしれませんが、食中毒予防のため思い切って捨てましょう。
- ・どうしても取っておきたい場合は、箸をつける前に取り分けラップをして冷蔵庫に入れましょう。そして食べる前はもう一度加熱をしましょう。

冷蔵庫に食品を詰め込まないようにしましょう

- ・冷蔵庫に食品を詰め込み過ぎると十分冷えなくなってしまいます。
- ・冷蔵庫の中をマメに確認をして古くなった食品は捨てるなど冷蔵庫を整理しましょう。
- ・高齢になると味覚や嗅覚などが衰えがちですので表示されている消費期限や賞味期限を参考に冷蔵庫内を整理しましょう。
- ・「要冷蔵」と表示されているものは、冷蔵庫に入れましょう。

・参考 農林水産省「高齢者のための食中毒予防」より

