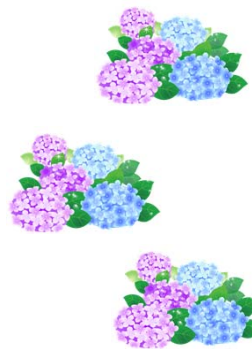


6月 きぼう No.51



6月と言えば「梅雨」ですね。雨が多い季節ですが、欧米では「ジューンブライド」と言って、6月に結婚式を挙げると幸せになれるという言い伝えがあり、1年で最も雨が少なく気候の良い時期なのだそうです。ちょっと羨ましく感じますが、雨に濡れた赤や青、紫などの色鮮やかな紫陽花(あじさい)を見ると、日本の6月も満更悪くはない気持ちになります。



～ご家族の皆様へ～

下記の内容で行事・レクリエーションを予定しています。
ご都合がよろしければ、是非、見学にお越しください。



6月のテーマ **梅雨をふきとばせ！
頭も身体もリフレッシュしましょ！**

日	月	火	水	木	金	土
					1 カラオケ	2
3	4	5	6	7	8	9
休み	～ 季節の作品づくり ～					
10	11 カラオケ	12	13 喫茶レク 魚釣り	14 	15 棒体操	16
17	18	19	20	21 	22	23 魚釣り
休み	棒体操		カラオケ			
24	25 魚釣り	26	27 お茶会	28 	29	30 カラオケ
休み			棒体操			

梅雨に多い食中毒を防ぎましょう！

じめじめと蒸し暑い梅雨の時期は食中毒が起きやすくなります。こまめな手洗いをしっかり行い、食中毒を防ぎましょう。

(月間デイ Vol.222より)

こまめに手洗いをしましょう

食中毒を予防するには、**手洗い**が最も大切です。次のようなタイミングできちんと手洗いを行いましょう。

食事の前 	調理の前 	調理中、食材を触った後 	トイレに行った後 	ゴミ箱・生ゴミを触った後 	ペットに触れた後
----------	----------	-----------------	--------------	------------------	--------------

加熱調理しましょう

細菌が繁殖しやすいこの時期は生の魚介類が原因の食中毒が起きやすくなります。食中毒の原因菌の多くは熱に弱く、加熱すると死滅するため、十分に加熱調理を行いましょ。



魚介類に限らず、肉、野菜、卵なども、十分に加熱しましょう。

お弁当・惣菜は早めに食べましょう

スーパーで買ったお弁当やお惣菜、宅配食は冷蔵庫で保存し、早めに食べましょう。また、一度箸をつけたものは細菌が繁殖するきけんがあるため、食べたあとの残りものは捨てるようにしましょう。



冷蔵庫の中に詰め込まないようにしましょう

冷蔵庫に食べ物を詰め込みすぎると、冷えにくくなり、細菌が繁殖しやすくなります。消費期限や賞味期限に注意しながら、冷蔵庫の中をこまめに整理するようにしましょう。



きれいな野菜も水で洗いましょう！

食中毒菌は、野菜に付着している場合があります。調理する前に、きれいな水で食中毒菌を洗い流しましょう。大根などの土が付いていた根菜だけでなく、葉物野菜もしっかり洗いましょう。



《ご利用者様の作品》



肥田晴子様 長谷部薫様 野崎隆子様

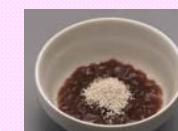


ひとつひとつの作業は細かくて、集中力が必要ですが、皆で和気あいあいと作っていると、結構早く時間が過ぎてしまいます。自然に指先の運動になっている気がします。

～ちょっと耳より情報～

「服薬ゼリー」で薬がつると飲みやすい！

「服薬ゼリー」を使用してお薬を飲むと、のどへの負担がほとんどなく、つると飲みやすい。水では嚥下が困難な方や、カロリー制限がある方にもおすすめです。合成着色料・保存料不使用、ローカロリー、ノンカフェイン、ノンアレルギーで、薬の作用や吸収に影響を与えませんので安心して使用できます。



錠剤・カプセル用と漢方薬のような粉剤・顆粒剤が販売されています。

《今月の歌》

・誰か故郷を想わざる ・この世の花 ・故郷

