

紫磨園在宅サービスセンターだより

平成19年7月号

朗読だけど

座談会！

今回は四階の会議室を貸し切りで、朗読ボランティアの有川さんと中村さんが、童門冬二の「人生で必要なことは全て落語で学んだ」という話を朗読してくれました。

その後、貧しいながらも豊かに暮らすには何が大切か、皆で語り合いました。昔話や世間話をまじえ、時間の経つのも忘れるほどの座談会となりました。



お散歩しながら

5月の終わりは衣替えの季節。しまむらに買い物に行きました。天気が良い日には、二、三人づれでお散歩しながら。スタッフを相談相手に、「これほどうがしら？」と目を輝かせながら洋服や下着など選びました。

お天気に

めぐまれて

単鴨とげぬき地蔵にバスハイク。今回は、3箇所（単鴨とげぬき地蔵・葛西臨海水族館・大谷田公園）からお好きな場所を選んで参加していただくやりの第一弾。

単鴨に到着し、さっそく昼食。その後は、商店街の買い物や高岩寺の参拝へ。単鴨名物の塩大福やおせんべいなど、お目当てのお店で、買い物を楽しみました。

食中毒にご用心！

《 食中毒予防の3原則 》

- ① 菌をつけない。(清潔・洗浄)
* 手洗い・うがいをしっかりと。
* 包丁やまな板等の調理器具は、こまめに洗い、清潔なものを。
- ② 菌を増やさない。(迅速・冷却)
* できあがった料理はすぐ食べる。
* 食品は冷蔵庫・冷凍庫で保存。
- ③ 菌をやっつける。(殺菌・加熱)
* 包丁・まな板・ふきん等はよく消毒を。
* 食品は、よく加熱する。(75℃以上1分間以上)

梅雨に入り、これからの暑い季節には、気温や湿度が上昇し、食中毒が多く発生する時期です。左記の3原則をしっかりと守り、今年の夏を健康に楽しく過ごしましょう。

万が一、食中毒を起こしてしまったら...

- * 下痢・嘔吐・発熱などの症状が現れると、体内の水分が失われるので、水分補給をしましょう。
- * 下痢には、体内の細菌などを排泄する働きもあります。食中毒が疑われる場合には、自己判断で市販の下痢止めなどを飲まずに、病院を受診して、医師の指示に従って、薬を使うようにしましょう。

