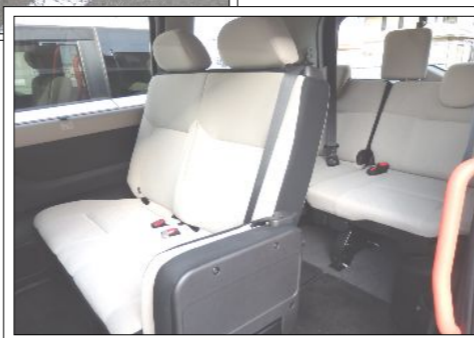


# いきいき ふじ便り

vol.80  
R6年4月発行  
ケアハウスふじの郷

## 車が新しくなりました



赤い羽根共同募金の補助金により送迎車が1台新しくなりました。スライドドアを開けると同時に踏み台が出てくるので乗り降りがしやすくなったり、いろいろと新しくなりました。今度はこの車が皆さんを色々な所に連れていきますよ。

## 今後の行事予定

4月

骨格ストレッチ、いのこメガネ、折り紙クラブ、外食ツアー、金太郎人形作り、ロマンティックコンサート、ミニフラワーアレンジメント、ほのぼの会、エアコン・フィルター清掃、居室周り電気チェック、消防訓練、藤まつりへ行こう、バラ工作

5月

田楽の日、折り紙クラブ、ロマンティックコンサート、ふじの会、ミニフラワーアレンジメント、ほのぼの会、おやつの日

6月

ロマンティックコンサート、骨格ストレッチ、いのこメガネ、折り紙クラブ、ミニフラワーアレンジメント、ほのぼの会、七夕飾り付け、回転寿司ツアー、あじさい寺に行こう

外で買物をする方もしない方も、買ってきた物、貰った物だから賞味期限が少し過ぎたくらい大丈夫。色が少しくらい変でも変な臭いがしないからとか、味に問題なさそうだから平気。食べられる物を捨てるだなんて勿体無い。だなんて思っていないですか？

食中毒事故は免疫力、体力面によっては下手をしたら命に関わることもありえます。自分一人だけではなく、感染力の強いノロウイルス等は人に移る危険性もあります。施設の食事を作って下さっている調理師さんも、食中毒事故を起こさないように衛生管理を徹底していますが、入居者さん達も気を付けるようにしていきましょう。

## 食中毒を防ぐ6つのポイント

### ポイント1. 食品の購入

表示のある食品は、賞味期限等を確認してから購入しましょう。お惣菜や冷凍食品のような冷蔵や冷凍といった温度管理が必要な食品の購入は買物の最後にし、購入したら早めに持ち帰りましょう。

### ポイント2. 生の食材・冷凍食品を保存する場合

冷蔵や冷凍の必要な商品は、持ち帰ったら直ぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。めやすは、冷蔵庫や冷凍庫の7割り程度です。冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持することがめやすです。

### ポイント3. 生の食材・冷凍食品を調理する場合

手を洗いましょう。加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。加熱を十分に行うことで万が一食中毒菌がいたとしても殺菌することができます。めやすは、中心部の温度が75℃で、1分間以上加熱する事です。調理を途中で止めるような時は、冷蔵庫に入れましょう。再び調理する時は十分に加熱しましょう。電子レンジを使う場合は、電子レンジ用の容器、フタを使い調理時間に気を付け、熱の伝わりにくい物は時々かき混ぜることも必要です。冷凍食品の解凍は、冷蔵庫の中や電子レンジで行うと良いでしょう。

### ポイント4. 後片付け

ゴミはこまめに捨てましょう。タオルや布巾は清潔な物と交換しましょう。こまめに手を洗いましょう。使い終わった包丁やまな板は、洗ってから熱湯をかけると効果的です。

### ポイント5. 自分の部屋で食事をする場合

食事の前に手を洗いましょう。清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛り付けましょう。調理前の食品や調理後の食品は、室温で長く放置しないようにしましょう。

### ポイント6. 残った食品

残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。めやすは75℃以上です。時間がたちすぎている食品は思い切って捨てましょう。ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずに捨てましょう。口入れるのをやめて捨てましょう。食堂で出された食事は持ち帰らないで下さい。ジュースなどは持ち帰っても早めに飲み切りましょう。