



健康コラム

『春の食中毒』

気温が上昇する春から夏にかけて、高温多湿を好む細菌が繁殖しやすくなります。厨房の調理師さん達も食中毒対策は徹底していますが、入居者の皆さんも食品の扱いには十分に気を付けるようにしましょう。

1. 買い物

できるだけ新鮮な食品を選び、パック詰めされているつくだ煮や漬物等汁が漏れそうな心配な物はビニール袋等に分けて包みましょう。

2. 保存

冷蔵・冷凍の必要な賞品は、帰宅後直ぐに冷蔵庫や冷凍庫へ入れましょう。冷蔵庫は10 以下、冷凍庫は-15 以下が目安です。細菌の多くは、10 では増殖がゆっくりとなり、-15 では増殖が停止します。しかし、細菌が死ぬわけではありませんので早めに食べきるようにしましょう。食べる時は賞味期限をしっかりと守りましょう。臭いに変・明らかに変色している・酸っぱい味がする等、時間がたちすぎて「ちょっと危ないかな?」と思う食品は、迷わず捨てましょう。冷凍食品など凍結している食品は使う分だけ解凍しましょう。冷凍や解凍を繰り返すと食中毒菌が増殖したりする場合があるので、食べきれなかった分は冷蔵庫に入れて早めに食べきりましょう。

取り扱い、賞味期限を守って楽しい食事をしましょう



移動行事

3/19 外食ツアー



お食事処『ひなのや』で熱々のご飯の上にサクサクのてんぷらが乗った天井やしらす丼、あったかいうどんやソバでお腹を満たした後は、パン屋『テッペンパン』で好きなパンをそれぞれ買って帰りました。焼き立てのパンは70種類以上もあるのでどのパンを買うのか迷ってしまいます。

3/23・24 お花見ツアー



この日は少し天気が崩れるかもしれないと天気予報でも言っていましたが、23日・24日両日共凄く良い天気で絶好のお花見日和でした。堤防から向かっていく一宮タワー沿いの桜が八分咲きくらいに咲いていて、その下を通ると桜のトンネルになっていてとても綺麗でした。次に向かった長誓寺の桜は早く咲いてしまっていたのか、葉っぱが付いている枝が多かったです。桜を見終わった後には珈琲屋ランプでいっぴくしてからふじの郷に戻りました。

やってみよう! 『脳トレ』

『数独』

	7		8	5		6		
		1	6					
6	3					5	1	
4	6			7				5
		7		1		3		
1			3				9	7
5	1						2	9
			2		5			
	2	8	5			3		

9			3	7		4		
6	8		1		9		7	
3		5						
5				6	8	2		
4								7
		1	5	3				6
						6		4
	4	2		1		5	3	
	3		4	6				9

『言葉探し』

下の18個の言葉を探しましょう。
(たて・よこ・ななめ 逆さ読みも含めます)

しんかんせん はくちょう ようちえん
たいよう せつけん だいこん
しまうま にんじん すなば
ぬりえ さつき きのこ
こおり いちご はなび
たこ ひな なす

こくこよっえきのつはんしびよこへ
やけなわうのばてとふくぱうよぞち
しよゆみこちれつさうじちつばなす
まひぎぜうてえななはのゆよじほに
うぜるよりおこんだすきゆくうくな
まびいばづてやばもつはしちぽたに
ゆたびるぜやぶぶさてすはかいやん
たひなづだにどぜねがざここぐばじ
ひしはあぼせがたむんぐいざたやん
むびぬりぞばんむべせごまよだかさ
さりつそひだいこんんかちびはよぼ
えぢひんなぬうまれかぼといほんる
こぶあやゃゆきげゃんてぐまかゆご
にばはぐこわろねごしぎしがばぎじ
むででろるぞずはせっけんあだくぬ
へべぜぶうっかねねびどそぬだべも



今後の行事予定

4月

メガネ・補聴器無料点検、折り紙クラブ、ロマンティックコンサート、骨格ストレッチ、九ちゃんバンド、ほのぼの会、音作さん演奏会、藤祭り、居室電気周りチェック、エアコンフィルター清掃、消防訓練

5月

ロマンティックコンサート、ふじの会、田楽の日、折り紙クラブ、ほのぼの会、おやつの日

6月

骨格ストレッチ、メガネ・補聴器無料点検、折り紙クラブ、ロマンティックコンサート、あじさい寺、七夕飾り付け、ほのぼの会、回転寿司、七夕飾り付け

行事写真

1月



1/23ほのぼの会



1/8折り紙クラブ



1/24国定忠治



2月



1/31シクラメン工作



2/3豆まき



2/14うさぎのぬいぐるみ



2/15音作さん演奏会



3月



2/19お好み焼き作り



2/27甘酒の日



3/13ほのぼの会



3/14苺のマスコット作り



3/25桜餅作り