



さざなみ便り

令和4年
6月号

Vol.

暖かくなり半袖を着た人の姿が目立つようになってきました。そろそろ梅雨入りが近いようですね。ジメジメとしたうっとおしい天気が続けば体もだるくなるので、体調を崩さないようしっかり体調管理をしましょう。食中毒も多くなる時期ですので注意して下さい。



- 1, 手を洗う。
- 2, 賞味期限を確認する。
- 3, よく加熱する。
- 4, 調理したらすぐ食べる。
- 5, 調理器具は清潔に。この5つを守って予防しましょう

お知らせ
6月17日(金)



今月のお誕生日の皆様

お誕生日おめでとうございます

さざなみにて、たこ焼きパーティー

みんなでたこ焼きを作って食べましょう
お楽しみに！

西山 桂子さん 6月2日

楽しみにしていて
下さいね



自宅でできる!
今月の
体操

声のアンチエイジング

体操考案：藤原宏樹（理学療法士）

水分補給を行い、適度に声を出しましょう

声帯を動かすための筋力が低下すると、話すときに声がかすれたり、弱々しい声になってしまいます。会話や音読などで適度に声を出しましょう。また、声帯の弾力性を保つために、こまめに水分補給を行いましょう。

- ◎ 転倒・転落に注意しましょう
- ◎ 無理のない範囲で行いましょう
- ◎ 自分のペースで少しずつ回数を増やしましょう

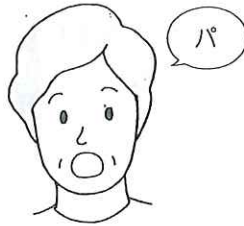
① やわらかい唇づくり

◎ 目安：各5回



② 「パ」の練習

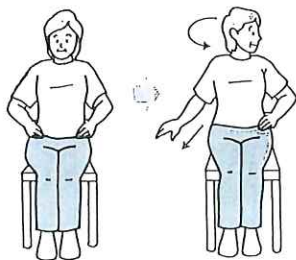
◎ 目安：各5回



- ① 声を出さずに「パ・パ・パ・パ」と口を動かす。
- ② 速く短く「パパパパ」と声に出して言う。
- ③ 力強く「パ！」と言う。
- ④ 普通に「パ」と言い、次に「イ」の口の形、「ウ」の口の形で「パ」と言う。

③ 首周りのストレッチ

◎ 目安：左右交互5回



- ① 背すじを伸ばして座り、腰に両手を当てる。
- ② 頭を左へ回し、右手を斜め下後ろへ引く（自然に呼吸しながら）。
- ③ 反対側も同様に行う。

④ プレストレーニング (4拍・8拍・16拍)

◎ 目安：1セット



- ① 背すじを伸ばして座り、両手をおなかに当てる。
- ② おなかの膨らみを意識しながら息を吸い、止める。
- ③ おなかに力を入れ、一息で「あ、あ、あ、あ」と4回短く発声する（4拍）。発声の最後で息を吐き切る。拍数を増やして同様に行う。

～ お願い ～

1. 水分補給がとても大事な時期です。少しずつこまめに摂取しましょう、トイレが近くなるからと言って水分を摂らずにいたら脱水症を起こし逆にトイレが近くなります。注意して下さい。



父の日

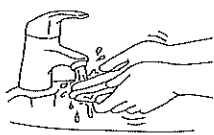
夏場は特に注意！

食中毒に気を付けましょう

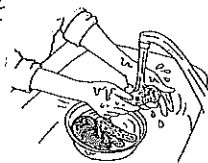
梅雨の高温多湿な時期から夏場にかけては特に、食中毒に対する注意が必要です。食中毒は食品の取り扱いの不注意から起こることがほとんどです。食中毒を防ぐために、次のことに気を付けましょう。

食中毒を防ぐために気を付けたいこと

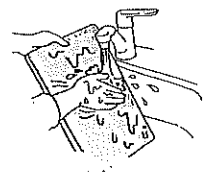
- 調理・食事の前には必ず手を洗う



- 野菜や魚を水で洗う



- 調理器具は使うたびにきれいに洗う



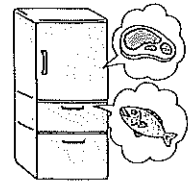
- 肉や魚、野菜はしっかり加熱する



- 料理は早めに食べる



- 冷蔵庫で保存する



夏場に気を付けたいこと

熱に強い食中毒菌に注意！

食中毒菌の中には、ウェルシュ菌やセレウス菌のように熱に強く、加熱しても死なない菌がいます。これらの菌を増やさないように以下のことに注意しましょう。



- 一度に大量に作ったり、作り置きを避ける
- 調理したものは早めに食べるか、冷蔵保存する
(カレーなどの冷めにくい料理は小分けにして早く冷まし、室温で長時間放置しない)
- 再加熱する場合は、十分に加熱して早めに食べる

食中毒菌	主な原因食品
ウェルシュ菌	カレー、シチュー、肉類・魚介類・野菜を使った煮物など
セレウス菌	チャーハン、焼きそば、スパゲティ、スープなど

麦茶の作り方・保存方法に注意！

麦茶のおいしい季節ですが、雑菌が繁殖しないように作り方、保存方法に気を付けましょう。



- 煮出した麦茶は氷水などですぐに冷やして粗熱を取る(煮出した後、そのまま放置しない)
- 好みの濃さになったらティーバッグは取り出す(入れたままにすると傷むスピードが速くなる)
- 冷蔵庫で保存し、早めに飲み切る

持ち帰りや宅配の際の注意点！

コロナウイルス感染症の対策として、持ち帰り(テイクアウト)や宅配(出前)などのサービスを実施している飲食店も多いですが、持ち帰りや宅配の弁当などを原因とする食中毒も発生しています。購入した食品は速やかに食べるようにしましょう。