



さざなみ便り

令和5年
6月号

Vol.

梅雨の時期になりました、じめじめと蒸し暑い日や雨で涼しい日など気温や湿度の変化により体のだるさや疲れ食欲不振など、体調を崩しやすいので体調管理をしっかりと行うことが大切です。
この時期から熱中症や食中毒の危険も出てきますのでよく火を通したものをすぐ食べるようにしてこまめな水分補給を心がけて下さい、梅雨に負けずに元気に来所しましょう



お知らせ

6月12日(月)

手作り昼食作ります。

みなさん楽しみにしてくださいね



今月のお誕生日の皆様

お誕生日おめでとうございます

西山 桂子さん 6月2日

和田 實さん 6月14日

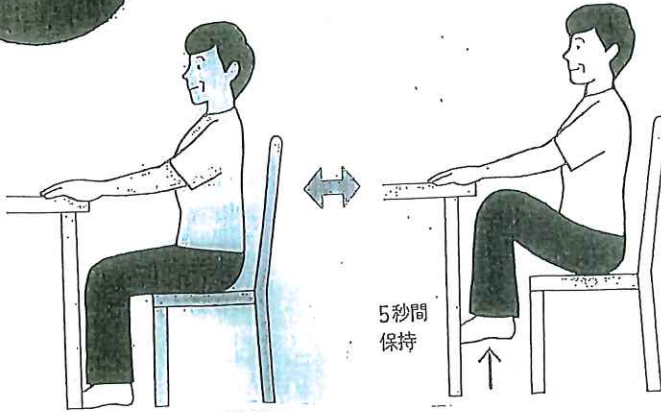
楽しみにしていて
下さいね

脚上げ

机に手をついた状態で脚を上げ、5秒間保持した後、ゆっくり脚を下ろします(5回)。

効果

● 腹筋の強化



横 反らし

足を軽く開き、片手を上げ、反対の手は斜め下に伸ばして5秒間保ちます(左右とも各5回)。

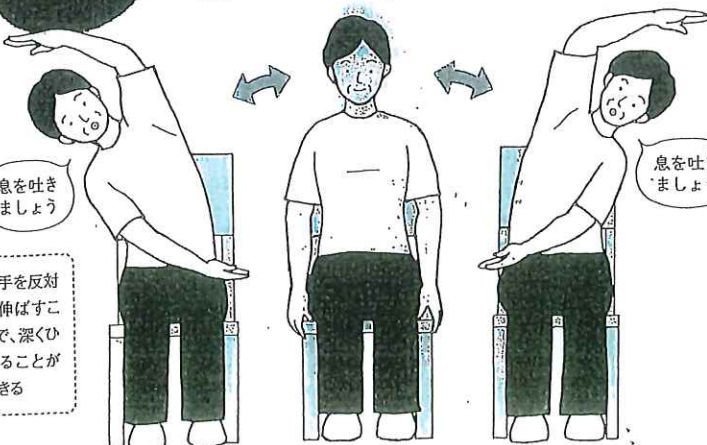
効果

● 背筋・腸腰筋のストレッチ

息を吐きましょう

片手を反対に伸ばすことで、深くひねることができる

息を吐きましょう



～ お願い ～

- 1, さざなみで出された昼食やおやつは絶対に自宅に持ち帰らないで下さい。
- 2, こまめな水分補給を心がけて下さい。
のどがかわいたときだけでなく何分か置きに飲むようにしましょう。



食中毒予防のポイントをチェック

気温や湿度が高くなる今の時期から夏場にかけては、細菌が増殖しやすくなります。夏は暑さの影響で普段より体力が低下し、わずかな細菌感染でも食中毒が発症しやすいため、予防して未然に防ぐようにしましょう。

主な細菌と予防のポイント

細菌の種類	原因となる食品	主な症状	予防のポイント
ウェルシュ菌	肉類、魚介類、野菜を使用したカレーや煮物など	腹痛、下痢など	酸素を嫌う性質のため、満遍なく空気に触れるようにする（調理中よく混ぜる、保存は小分けにするなど）
セレウス菌	嘔吐型 調理した米飯、穀物を原料とした麺類など	吐き気、嘔吐など	必要な量だけ作る（作り置きしない）
	下痢型 肉類、魚介類、野菜、乳製品を使用したスープなど	腹痛、下痢など	
腸管出血性大腸菌 (O157、O111など)	肉類（牛肉が多い）、野菜など	腹痛、下痢、血便など	肉の中心部分まで十分に加熱する
カンピロバクター (ジェジュニ・コリ)	生や加熱不足の肉類（鶏肉が多い）	腹痛、下痢、発熱など（頭痛、嘔吐、倦怠感なども）	肉のドリップ（赤い液体）がほかの食材に付着しないようにする
サルモネラ属菌	生や加熱不足の肉類、卵など	腹痛、下痢、発熱、嘔吐など	賞味期限が過ぎた卵を生で食べない
黄色ブドウ球菌	素手で握ったおにぎり、弁当、サンドイッチなど（人の傷口や手荒れ部分に多い）	腹痛、下痢、嘔吐など	せっけんでしっかり手を洗い、手に傷がある場合、食品に触れない

食中毒の細菌感染予防チェックポイント

- 賞味期限・消費期限を確かめて購入する
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下にする
- 手洗い・うがい・消毒を徹底する
- 調理器具を肉・魚などの生ものと野菜などで使い分ける
- 食品に直接触れない（使い捨ての調理用手袋や菜箸、トングなどを使う）
- 十分に加熱をする（食材の中心部まで、75℃で1分間以上）
- 調理後はできるだけ早く食べる
- 保存する場合はすぐに冷蔵庫に入れる（室温で放置しない）
- 温め直すときは、十分な加熱をする（75℃以上でかき混ぜる）
- 冷蔵庫に入れていても、長時間経過したものは捨てる

