

すこやか

発行者：姉ヶ崎ケアセンター
住所：千葉県市原市権津2545-1
電話：0436(66)8867
担当者：堀川・上田・津根・金城・篠原・岡

大きな声で元気よく！

5月の誕生会

5月9日、5月の誕生日会が行われました。今月はボランティアの皆様が歌やオカリナの演奏、手遊びなどを披露してくださいました。

バースデーソングや茶摘み、五月ということでも鯉のぼりなどを演奏し、利用者の皆様も歌ってくださいました。

マイクを向けられた利用者様も大きな声で歌って、楽しまれていたようでした。もともと予定していた曲以外にもオカリナで演奏していただき、利用者の皆様もうつとりと聴きいっておられました。



母のロspnセンター

この原稿を書く今日は母の日です。4、5日まえに家内に娘から60本ぐらゐの「バラ」が届きました。それは見事で圧倒されました。私は母に何も送ったことがありませんでした。小さいときからずっと迷惑をかけたばなしで、学生時代には

政治運動の誤認で拘置所に入れられたことがあります。その時母は毎日面会に来てくれました。夢に出る母の顔はいつも穏やかです。母の日に母親がしてほしいことをインターネットで調べてみましたが、50%以上「感謝の言

葉」だそうです。私はその「感謝の言葉」さえも言ったことがありません。亡くなってしまった母にはもう伝える事は出来ません。もし、あなたの母親が健在でしたら、是非「ありがとう」と言っておいて下さい。

【姉崎病院院長岡 賢了】

職員のひとり言

「旅行」

介護福祉士 T M



少し前まで、年に一回ですが友達とスノーボードをしに行っていました。計画を立て始めた時に、またこの季節が来たんだと思いました。

運動が苦手な私は全然上手に滑ることができません。友達と一緒に滑ってくれるのですが、上達しないので申し訳ないと思います。「ゆっくり滑って行くから」と先に行ってもらい、一人で練習しながら何とか滑っていました。

緩やかな斜面は滑れるものの、急斜面になると怖くてすぐ転んでしまいます。それでも友達が一先懸命教えてくれたおかげで、急斜面も滑れるようになった時は、とても嬉しかったです。それぞれが忙しくなり、その後は行くことができないので残念です。また機会があったら行きたいです。

今回は当デイケアを利用して
頂いている M H 様に、インタ
ビューさせていただきました。

Q. 好きな食べ物はなんですか？

A. 魚と野菜が好き。魚だと特に
鮪とかヒラメが好きだね。

Q. デイケアで頑張っていること
はなんですか？

A. やっぱりリハビリ。少しでも
足の力をつけたいね。

Q. 今後の希望はなんですか？

A. 自分の力で歩けるようになり
たいね。シルバーカーを使う
のは悔しい。

Q. 楽しみにしていることは

A. リハビリだね。リハビリの人
もデイケアの人もみんな優し
い。それが本当に嬉しい。そ
れが楽しみでここに来る。

と、朗らかにお答えいただきま
した。今回はご協力ありがとうございました。
ございました。



特集 食中毒に注意!



最近では気温も上昇し、過ごしやすい日が続いてきました。これから暖かく、ジメジメする梅雨がやってきます。食中毒の主な原因である細菌は、暖かく、湿気が多い梅雨から夏にかけて増殖が活発になります。食中毒は家庭の食事でも発生しています。これからの季節は特に注意が必要になってきます。

◎厚生労働省では、**食中毒菌を『つけない』『増やさない』『やっつける』**を食中毒予防の三原則として掲げています。この三原則は知っている方も多いと思います。

そこで、食中毒の三原則を生活の中で実践できるように、6つのポイントに分けて紹介します。

① 買い物

- ・魚や肉、野菜などの生鮮食品を買う順番は最後にする
- ・消費期限などを確認し、購入する
- ・肉汁や魚などはポリ袋にいれ、氷や保冷剤等をあてる

② 家庭での保存

- ・帰宅後すみやかに冷蔵庫・冷凍庫に保存する
- ・肉、魚、卵などは、取扱いの前後に必ず手指を洗う
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ち、詰め込みすぎない

③ 下準備

- ・ラップしてある野菜やカット野菜もよく洗う
- ・肉、魚、卵を触ったら手を洗う
- ・冷凍食品は自然解凍を避け、使う分だけを冷蔵庫や電子レンジで解凍する



- ・使用後のふきん・タオルは熱湯で煮沸し、しっかり乾燥させる
- ・使用後の調理器具はよく洗い、熱湯をかけて殺菌する

④ 調理

- ・肉や魚は中心部を75℃で1分以上加熱する

⑤ 食事

- ・清潔な食器を使う
- ・作った料理は常温で放置せず、すぐに食べるか、冷蔵庫に保存する

⑥ 残った食品

- ・残った食品を扱う前に手を洗ってから、清潔な容器に保存する
- ・温め直すときも加熱は十分にする。味噌汁やスープなどは沸騰するまでは加熱する
- ・時間が経ちすぎたもの、少しでもあやしいものは捨てる
下準備前、調理前、食事前には石鹸で手を洗うようにしましょう。

体調によって同じ菌でも反応する場合と、しない場合があります。特に子供やお年寄りなど抵抗力の弱い人、過労や睡眠不足等で体力が弱っている人は食中毒になりやすく、重症となる恐れもあります。

予防ポイントを実行し、規則正しい生活を送るよう心がけ、これからの梅雨、暑い夏を元気に過ごしましょう!

(管理栄養士 U I)



6月 7月の予定

♪ 誕生会 ♪

- ☆ 6月6日(水) 14:30~ 5階デイルーム
さざ波会の皆様にお越しいただきます。
- ☆ 7月4日(水) 14:30~ 5階デイルーム
寿昇会の皆様にお越しいただきます。



編集後記



以前、外で食事をした後、食中毒らしき症状にみまわれ、私死んじゃうのかな…と思ったことがありました。一緒に食事をした友人達も同じような症状が。味に異変を感じられないので本当に怖いです。油断せず、体調管理や調理等にはくれぐれも気をつけましょう。(O)