



2023年7月1日発行

今年は例年より早く梅雨入りし、台風も発生して大雨に見舞われることもありましたが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。気温や湿度が高くなり、熱中症に気をつけなければいけない季節になりました。

室内だからと油断せず、冷房機器活用により室温が28℃以上にならないようにし、こまめな水分補給を心がけましょう。また食中毒が発生しやすい季節でもあります。本稿では食中毒予防についての記事を掲載しておりますので、是非ご一読下さい。

## ～突撃インタビュー～

今回は、介護職員の山田さんです。

第14弾



✂ いつから勤務していますか？

🌸 平成23年から勤務しているので12年経ちました。

✂ 藤白台デイサービスの前は？

🌸 特別養護老人施設に勤め、その前はデザインの仕事をしていました。

ちょうど介護保険導入の年に、高齢(100歳)の祖母と同居することが決まり、介護のことを勉強したのがきっかけで介護の仕事に携わるようになりました。

✂ 心がけていることは？

🌸 笑顔でいること。笑うと心身ともに健康になり、緊張も和らぎ、幸せな気持ちになるそうです。

「おもしろきこともなき世をおもしろく、住みなすものは心なりけり」

ご利用者様には、気構えずにリラックスして過ごしていただける居心地の良い空間を提供したいと考えています。

✂ 特技は？

🌸 筆ペンと簡単な切り絵や絵を描くことと、和裁を少し。

## ～20周年祭の報告～

コロナ感染対策継続中ということもあり、催し事は見送ることになりましたが、日頃の感謝をこめ、少しでも喜んで頂きたいとの思いで、5月2日(火)の昼食に、にぎり寿司をお出ししました。天ぷらや赤出し、炊き合わせや茶碗蒸しもついて豪華な昼食になりました。職人さんが目の前で握って下さったお寿司を、多くの方が好きなものをおかわりされていました。

当日ご利用頂いた方はもちろん、ご利用ではなかった方々にも紅白饅頭と記念品(ランタン)をお届けしました。ランタンは停電など非常時にご活用頂ければ幸いです。

また、木村音楽教室の木村先生が、当日はお仕事のため参加できないからと、前日にお祝いにつけて下さり、ピアノ演奏して下さいました。木村先生、ありがとうございました。

## ☆ある日の昼食☆

ご当地グルメや健康レシピなど趣向を凝らしたメニューです。



## ホームページ更新しています

<http://suitamidori-f.jp/>



## ～健康ワンポイント～

## 「感染症 食中毒について」



夏に向け高温多湿となる時期で、細菌性による食中毒が多く発生します。正しい知識と正しい方法できちんと予防することができます。

食中毒菌による食中毒を予防するには

- ①「菌をつけない」正しい手洗いを行い、食材に食中毒菌をつけない。生肉、魚の汁がほかの食材につかないようする。
- ②「菌を増やさない」低温での食材管理、食料購入後は直ぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。作った料理はすぐに食し、残ったものは直ぐに冷蔵庫に入れる。
- ③「菌をやっつける」加熱殺菌、多くの菌は75℃以上で1分の加熱で死滅する。ノロウイルスは85℃以上で1分。加熱しても死なない(セレウス菌、ウエルシュ菌等耐熱性の芽胞を持つ特徴)もあります。調理後は小分けして急冷、低温で保管する。

高齢者は一般の人と比べて抵抗力が弱く、持病を持っている人も多いため、食中毒になったときに体にかかる負担が大きいです。

① ② ③ の食中毒予防をしっかり行い、元気に過ごしましょう。

## 「今年の夏は、椅子ヨガで」

暑い季節がやってきました。夏を元気に過ごす為には適度に体を動かすことが大切です。

椅子に座ってできる簡単ヨガをご紹介しますので、熱中症に気を付け無理をしないように行ってみましょう。この椅子ヨガで、得られる効果は呼吸機能・姿勢の改善、肩回りをほぐすことができます。

### <鳥のポーズ>

おなかに力を入れる



① 背中で両手を組む

背筋をのぼす

② 息を大きく吸い込み、両手を下に向けてのぼしながら5秒かけて吐く。

これを3回繰り返す。

おなかに力を入れる



### <鳥の羽ばたき>

① 背中を丸めて、下を向きながら

口から息を吐きだす。

視線は足元に



前かがみになる

② 息を吸いながら顔を上げ、胸を広げる。両腕を大きく広げる。これを3回繰り返す。

視線は斜め上



肩甲骨を寄せる

## ★編集後記★

梅雨から夏にかけて、食中毒が起こりやすい季節です。皆さんは何か対策をされていますか？この時期、カレーを炊いた後、そのまま放置していると加熱しても生き残るウエルシュ菌が増殖してしまいます。対策としては、小分けにして冷蔵庫で保存することです。鍋のまま冷蔵庫に入れるのも良いですが、小分けにすることで冷めやすく、次に温めるのも便利です。

他にもおにぎりを作る際は、手の菌をつけない為に、ラップやビニール手袋を使って作りましょう。しっかり予防して安全な食生活を送ってください。