

ふれあい

第68号
 グループホーム草加
 平成27年7月吉日
 草加市長栄2-20-1
 ☎ 048-946-7270



ポランティア様にご協力頂き、紙芝居や
 オカリナ・朗読・ハーモニカ演奏などを鑑賞し、
 皆さん季節を感じ楽しんでおられました。
 皆さんはどんな願い事をしましたか？



運営推進委員会
 ご参加ありがとうございます！



きれいな〜

あじさい

天気の良い日、散歩しながらあじさいを観賞
 しました。歩いているといろいろな色のあじさい
 が咲いていて、「きれいな〜」「すてきな色ね」
 と、楽しめました。

ご存知でしたか？ あじさいの花言葉

あじさいの花言葉には色が変わる花の特色か
 らマイナスのイメージの花言葉が多いですが、
 日本では、小さな花びら（萼 ガク）が寄り集
 まって咲いている姿から、『団結』『一家団欒』
 など、暖かい解釈が多く、結婚式の装飾花やブ
 ーケとして人気が出てきているようです。



① 食品の購入

- ・賞味期限のチェック
- ・肉魚は保冷剤と一緒に分けて包む
- ・寄り道しないで帰ろう！



② 保存

- ・帰ったらすぐ冷蔵庫へ
- ・入れるのは7割程度に
- ・肉魚は汁がもれないように包んで保存
- ・停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控える
- ・冷蔵庫は10℃以下
冷凍庫は-15℃以下に



③ 下準備・調理

- ・こまめに手を洗う
- ・肉魚は生で食べるものから離す
- ・野菜もよく洗う
- ・肉魚を切ったまな板は洗って熱湯をかけておく
- ・包丁などの器具、ふきんは洗って消毒
- ・ゴミはこまめに捨てる
- ・冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
- ・タオルやふきんは清潔なものに交換
- ・加熱は十分に（目安は中心温度75℃で1分間以上）
- ・調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

ちょっとした注意で 食中毒予防！



④ 食事

- ・食事の前に手を洗う
 - ・盛り付けは清潔な器具、食器を使う
 - ・長時間室温に放置しない
- 余ったら…
- ・手洗い後、清潔な器具、容器で保存
 - ・早く冷えるように小分けにする
 - ・温めなおすときは十分に加熱する（目安は75℃以上）
 - ・時間が経ち過ぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら思い切って捨てる

感謝をこめて…父の日母の日

5月16日（土）ハーモニカ同好会様に演奏して頂き、父の日母の日会を行いました。



運営推進委員会



三角巾の使い方を皆さんで行いました。ご参加ありがとうございます。ございます♪



日常のひとコマ



どんな料理になるのかな～♪



歌って、たのし～♪

編集後記

梅雨明けも真近と思われれます。本格的な夏の到来と共にこの時期熱中症対策が最も重要になります。

利用者様の高齢化もあり体温調節には細心の注意を払っていきたいと思います。

適度な冷房の使用・昼夜のこまめな水分補給・時には冷たい食べ物の摂取(利用者様のお好きなアイス等)知恵と工夫で猛暑を乗り切っていきたいと思います。

編集者 林 田中

おめでとう
ございます！