

地域版

# ふ・ほ・ほりー



新生ケア・サービス広報紙

令和5年5月号

ピックアップ

## ★細菌性食中毒対策について～梅雨時期と夏は要注意～★

重要

### ～細菌性食中毒予防の3原則～

#### ①菌をつけない

※手洗い、消毒、調理器具洗浄を徹底

#### ②菌を増やさない

※適切温度で保管、速やかに調理

#### ③菌をやっつける

※中心部を75度以上で1分以上加熱

### ～食中毒予防の6つのポイント～

厚生労働省ホームページより

**point 1**  
食品の購入

消費期限などの表示をチェック！  
肉・魚はそれぞれ分けて包装  
できれば保冷剤(氷)などと一緒に  
密の道しないでまっすぐ帰ろう

消費期限の確認  
梱包や持ち帰り  
時間に注意。

**point 2**  
家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ！  
入れるのは7割程度に  
冷蔵庫は10℃以下に維持  
冷凍庫は-15℃以下に維持  
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際の期間は控えましょう

冷蔵・冷凍庫内は  
7割程度で  
ビニールや  
容器で保護。

**point 3**  
下準備

清潔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  
ゴミはこまめに捨てる  
こまめに手を洗う  
肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく  
井戸水を使っていたら水質に注意  
野菜もよく洗う  
包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

ゴミはこまめに  
捨てて、  
清潔なタオルを  
使用。

**point 4**  
調理

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)  
台所は清潔に  
作業前に手を洗う  
調理を途中で止めたなら食器は冷蔵庫へ  
電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理前の手洗い、  
加熱調理の徹底。

**point 5**  
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

食前の手洗いを  
徹底し、清潔な  
食器を使用。

**point 6**  
残った食品

時間が経ち過ぎたり  
ちよつとも怪しいと思ったら、思い切って捨てる  
作業前に手を洗う  
手洗い後、清潔な器具、容器で保存  
温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)  
早く冷えるように小分けする

食品を扱う  
前にも手洗い、  
時間経過したら  
捨てる意識。

※食中毒症状がある場合は主治医等、医療機関に相談しましょう😊

## ★～夏むくみのセルフケア～★

セルフマッサージと運動でむくみにバイバイ～👋

ちょぴっと体操♪

～むくみ予防には～

- ・冷房は適度に、暖かいものを飲食。
- ・足のマッサージ、運動で循環改善。
- ・足を上げ、伸ばす機会を作る。

休憩時は足を胸より高く上げよう😓



足首から膝に向かって  
ぎゅっぎゅっと押そう👋  
痛気持ちいい程度で😓



足首をグルグル♪  
血のめぐりを  
良くしていこう😓



かかと上げ運動で  
良い循環の体に😊

💡 マッサージ、体操は時間が空いた時など無理のない程度で行いましょうね(^ω^)  
一日に各20回を2～3セットを目安に😊

## 小規模多機能型居宅介護事業所 にじの音

☆～毎年恒例のお花見へ～☆



綺麗だなあ😊  
みんなで行くからより  
美しく見えるだなあ🎵



また桜が見られて嬉しい😊

## 活動紹介♪



いい天気で最高😊  
仲良しで来られて  
嬉しいわ(^ω^)



本当に綺麗だわ🎵  
連れてきてくれて  
ありがとうね😊

### にじの音スタッフより

急遽の日程でしたが、みなさんと桜が見られて、喜んでもらえて嬉しかったです😊  
また来年も一緒にしましょうね(^ω^)

## デイサービスセンター コムハウス

☆～春は感謝と出会いの季節～☆



ひ孫は可愛いねえ😊



13人分くらいあっという間よ♪  
いつでも仕事するからね😊



みんなで育てた苺🍓  
収穫が楽しみ😊



綺麗だわあ♪今年も見られて幸せ😊

### コムハウススタッフより

暖かくなって、活動しやすくなりましたね。  
自然や畑で季節を感じながら  
今年度も元気に楽しく過ごしましょうね😊

### ～事業のご案内～

- ・居宅介護支援事業（ケアマネ）
- ・訪問介護事業（ヘルパー）
- ・訪問看護事業
- ・通所介護事業（デイサービス）「デイサービスセンターコムハウス」
- ・小規模多機能型居宅介護事業「小規模多機能型居宅介護にじの音」
- ・光の学校（地域向けサロン）
- ・ちよいてご屋（介護保険外お手伝いサービス）（居宅介護・重度訪問介護）
- ・看護師家政婦紹介所
- ・障害者福祉サービス事業

### 編集後記📖

ついこないだ桜が咲いたかと思えばもうすぐ梅雨時期ですね～。紫陽花を見に行くのがこれからの楽しみです😊いつ行こうかなあ♪  
さあ今年も楽しい一年になるように、みんなで企画して、どんな笑顔に出会えるのかワクワクです😊またふぁみりーで報告しますね😊



有限会社

新生ケア・サービス

小さな夢を大きな希望に

〒689-3546 鳥取県米子市熊党200-1 TEL 0859-27-1439

ホームページ



Instagram

