

# すばる すばる魚崎の郷 2018年 秋涼

残暑の中にも、秋の涼気がしだいに感じられるようになりました。皆様方には何時もなにかと御協力を賜り誠に有難う御座います。今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

すがすがしいこの季節！ 食中毒は夏に多いイメージがありますが、実際に最も多いのは **10月頃**になります。

食中毒というと、レストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生していますし、発生する危険性がたくさん潜んでいます。ただ、家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が1人や2人と少人数の事が多い為、風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかないまま重症になったり、死亡に至る症例も報告されています。

魚介類に含まれるサルモネラ菌、腸炎ビブリオ菌から食中毒を起こすので、生魚には特に注意しましょう。

## 食中毒予防のポイントは6つです。

### ①食品の購入

表示のある食品は、消費期限などを確認し、肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮な物を購入しましょう。

特に、生鮮食品などのように冷蔵や冷凍などの温度管理の必要な食品の購入は、買い物の最後にし、購入したら寄り道せず、まっすぐ持ち帰るようにしましょう。

### ②家庭での保存

冷蔵や冷凍の必要な食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。詰めすぎに注意し、7割程度に抑えましょう。

冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は、-15℃以下に維持することが目安です。細菌の多くは、10℃で増殖がゆっくりとなり、-15℃では増殖が停止しています。しかし、細菌が死ぬわけではありません。早めに使いきりましょう。

### ③下準備

タオルや布巾は清潔なものを準備し、手洗いするための石鹸を用意しましょう。調理台の上は片付けて広く使えるようにしましょう。生の肉、魚、卵を取り扱った後には、必ず手を洗いましょう。

包丁、食器、まな板、布巾、たわし、スポンジなどは、使った後すぐに、洗剤と流水で良く洗いましょう。布巾の汚れがひどい時には、清潔なものと交換しましょう。漂白剤に1晩つけ込むと消毒効果があります。包丁、食器、まな板などは、洗った後、熱湯をかけたりすると消毒効果があります。たわしやスポンジは、煮沸すればなお確かです。

### ④調理

冷凍食品など凍結している食品を室温で解凍すると、食中毒菌が増える場合があります。解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行いましょう。また、水を使って解凍する場合には、気密性の容器に入れ、流水を使います。

加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。もし、食中毒菌がいたとしても殺すことができます。目安は、中心部の温度が75℃で1分間以上加熱することです。

料理を途中でやめてそのまま室温に放置すると、細菌が食品に付いたり、増えたりします。途中でやめるような時は、冷蔵庫に入れましょう。再び調理をするときは、十分に加熱しましょう。

### ⑤食事

食卓に付く前に手を洗いましょう。清潔な手で、清潔な器具、食器を使い、盛りつけましょう。

温かく食べる料理は常に温かく、冷やして食べる料理は常に冷たくしておきましょう。

調理前後の食品は、室温に長く放置してはいけません。例えば、O157は室温でも15～20分で2倍に増えます。

### ⑥残った食品

残った食品を扱う前にも手を洗い、きれいな器具、皿を使って、早く冷えるように小分けして保存しましょう。

残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。目安は75℃以上です。スープ類などは沸騰するまで加熱しましょう。

時間が経ち過ぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずに捨てましょう。口に入れるのは、やめましょう。

## 食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「付けない、増やさない、殺す」です。

「6つのポイント」はこの三原則から成っています。これらのポイントをきちんと行い、家庭から食中毒をなくしましょう。食中毒は簡単な予防方法をきちんと守れば予防できます。

それでも、お腹が痛くなったり、下痢をしたり、気持ちが悪くなったりしたら、放置せずに、必ずかかりつけのお医者さんに相談しましょう。



# ~~行事レポート~~

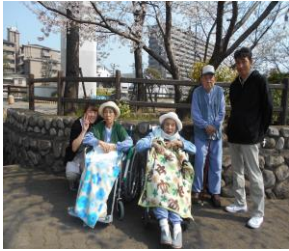


# すばる夏祭り



皆さんの前で歌わせて  
頂けて光栄です！ありが  
とうございます！！

## 花見



☆毎年恒例の 夏祭り！！ 歌って、踊って、笑って、食事  
して、利用者様・御家族様・職員一同 みんなで思いきり  
楽しみました！！ ボランティアの皆様有難う御座いました☆

今年も綺麗な桜が見れて幸せ♪ お天気も良くて最高の日に來れたわ～☆



## だんじり



若いお兄さん達カッコいいねー♪  
夏の暑さに負けないで頑張って～！



さあー押せ！さあー押せ！押せ！ すごいパフォーマンス！ 頑張れ～！  
今年もみんなと一緒に見ることが出来て ほんとによかったわー♪♪♪

施設の中まで御輿が入って来てくれましたー！！だんじりの皆様 有難う御座いました！！

## ボランティア (フレンスアンサンブル)

どんな演奏が始まるのかしら？楽しみで待ちきれないわ！！



クラシック演奏を披露していただき、最後は演奏に合わせ歌唱も行いました！！

## すいか割り

よ～し！綺麗に割って皆で美味しく頂こう♪

もうちょっと右やで～！  
もう少し！頑張って～！！



## お好み焼き

上手く焼けるかしら？  
美味しくなるといいな～♪

美味しいからなんぼでも食べられるわー♪



美味しいからすぐ食べてしまった！まだおかわりあるかな～？

## 七夕

皆さんいろいろな祈りを短冊に書きました！！

願いが叶いますように☆☆≡



今年も季節ごとにいろいろな行事を計画し、実行してまいりました。

利用者様のみなさまに、楽しい時間を共有し心より喜んでいただけますようスタッフ一同  
精一杯ガンバりますので、これからもどうぞよろしくお願ひします！！