

令和4年7月号

【第336号】

ふれあい

発行 知立市福祉の里ハツ田身体障がい者デイサービス（地域活動支援センター）

知立市ハツ田町泉43番地 Tel45-7287（講座直通）

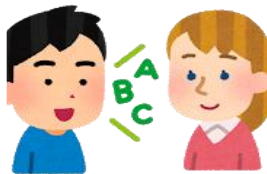
（知立市福祉の里ハツ田内） Tel82-8833（代表）



ちぎり絵講座 アダムさん

講座紹介

「やさしい英会話講座」です。毎月第2・4火曜日の13時30分から開催しています。講座では、簡単な日常会話や英作文を作ったり、時事問題等のテーマに沿った英語の学習や歌を歌ったりしています。単語の意味や文法、よく使われている熟語等をみんなで調べたりして楽しいですよ。英語の苦手な方でも大丈夫です。興味のある方は、お気軽にどうぞ



閉講のお知らせ

コロナ禍になり、最近思うように活動できていませんでしたが、毎月第1木曜日10時から開催していました「音楽療法」講座が、都合により、一度閉講することになりました。正木典子先生、平松千沙先生には、長期にわたりご指導いただきましたので、お世話になった利用者さんもたくさんいらっしゃると思います。今後、再開の機会がありましたら、ぜひまたお願いしたいと思います。ありがとうございました。



暑い季節に気をつけたい食中毒対策



食中毒3原則

「つけない」	:	洗う・分ける
「増やさない」	:	低温で保存する
「やっつける」	:	加熱・殺菌

「つけない」・・・こまめに手を洗うのはもちろん、肉や魚を切った包丁・まな板などの調理器具は使用することにより洗剤で洗い、できるだけ熱湯をかけるなど殺菌するようにしましょう。

「増やさない」・・・多くの細菌は、10℃以下で増殖スピードがゆっくりになります。生鮮食品購入後はすみやかに冷蔵庫入れましょう。また、冷蔵庫内の温度上昇を防ぐため、ドアを頻繁に開けたりせず、食品の詰め込み過ぎにも注意しましょう。

「やっつける」・・・加熱することで、ほとんどの細菌やウイルスは死滅するので、しっかり加熱しましょう。

最近マイバックに入れて持ち帰ることが多くなり、マイバックに肉や魚の汁が付着したまま気づかず次に使用し、その菌が他の食品に付着しているケースも多いようです。使用後には、マイバックを拭いたり、洗えるものは、週に一度は洗濯をして清潔を保つようにしましょう。

コロナ禍でブームになったバーベキューやお弁当での食中毒も増えているそうです。食材を詰める容器は清潔なものを使う、おにぎりを素手で握らずラップなどを活用する、食材を持ち運ぶときは保冷剤を使う、お肉など食材をしっかり加熱して食べるなど、特に注意が必要です

食品で工夫できる食中毒対策

ワサビ、ショウガ、ミョウガといった薬味野菜の辛味成分やネギやニンニク、玉ねぎに含まれる硫化アリルには、殺菌作用があります。梅干しやお酢も高い防腐・殺菌作用があるので、意識的に料理に取り入れましょう。お米を炊くときに梅干しや生姜を入れ、炊き上がったと一緒に混ぜて食べたり、お酢を入れて炊くと、ご飯が傷みにくいそうです。お酢の量としては、米2合に対して大さじ1杯が適量です。たくさん入れると酸っぱくなるので、入れ過ぎないように。またきのこ類、豆類、海藻類やヨーグルト、納豆などの乳酸菌は、腸内環境を整え免疫力を高め、食中毒予防になります。積極的に取り、細菌やウイルスから守る強い体づくりも大切です。

令和4年7月 デイサービス講座予定表

上段 午前
下段 午後

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					陶芸	
3	4	5	6	7	8	9
休館日		オカリナ	太極拳		書道	
		パッチワーク	笑いヨガ		健康体操	
10	11	12	13	14	15	16
休館日		ペン習字	ちぎり絵	布の小物作り	歌う会	
	パソコン	英会話			陶芸	
17	18	19	20	21	22	23
休館日	海の日	オカリナ	絵てがみ		書道	
		パッチワーク			健康体操	
24	25	26	27	28	29	30
休館日		ペン習字	フラワー			
	パソコン	英会話	おえかき			
31						
休館日						

10:00～12:00 オカリナ・ペン習字・太極拳・ちぎり絵・絵てがみ
フラワーアレンジメント・布の小物作り・書道・歌う会

13:30～15:30 パソコン・パッチワーク・英会話・笑いヨガ・おえかき
陶芸・健康体操

欠席の場合は、事前にご連絡ください。

TEL 45-7287(講座直通) 82-8833(代表) FAX83-4070

担当 : 宇留生(うるう)・深川