



# うららだより 6月号

2019年(令和 元年)発行  
デイサービスうらら  
うららケアセンター

平素はデイサービスうららをご利用頂きまして誠にありがとうございます。  
「振り込め詐欺防止のための自動通話録音機の貸与」サービスをご存知ですか？  
最近では仮想通貨、はがき・封書による架空請求など、形を変えながら未だに振り込め詐欺が流行っているそうです。

皆様のご自宅に不明な電話や書類が届いた時はご家族・ケアマネさん等に必ず相談をして下さい。また、市のサービス活用やご家族で名前の呼び方などを決めておく良いかもしれません。詐欺にあわないよう注意しましょう！

デイサービスうらら  
施設長 元木 敏子



## 【運動会】

6月19日(水)・20日(木)の2日間「運動会」を行ないます。  
梅雨のうっとうしさを吹き飛ばす様に皆さんで盛り上がりましょう！



## 【おやつレク】

「ちぢみ」はお好きですか？  
6月16日(日)、「ちぢみ」を皆様でおやつに焼きます。  
尚、追加利用される方は6月10日(月)までに相談員までご連絡ください。



## 5月の行事報告

### ☆鯉のぼり・新緑ドライブ

5/3(金)～5/5(日)3日間「鯉のぼり・新緑ドライブ」へ出かけました。  
今年は天気にも恵まれ、鯉のぼりが勢いよく泳ぎ、新芽の木々が一層綺麗に見えました。おやつの柏餅も美味しかったと好評でした。



### ☆折り紙教室

ちょっと変わった閉じた「傘」を折りました。

### ☆手芸教室

牛乳パックを使い「小物入れ」を作りました。屋根が開いて小物が入ります。

### ☆壁紙作り

デイホールの中に綺麗な花々が咲いた大樹ができました。  
一輪一輪、皆さんが心を込めて咲かせました。



☆ サービスや活動に関するご意見・ご感想を是非、お聞かせ下さい。(担当 生活相談員)

## うららケアセンターから

晴れたり雨が降ったり天気の移り変わりが多いこの時期ですが、体調管理に気をつけると共に、梅雨から夏にかけて発生しやすい食中毒にも注意していただきたいと思ひます。



食中毒の主な原因である細菌は、気候が暖かく湿気が多くなる梅雨から夏にかけて、増殖が活発になります。飲食店など外食で発生しているだけでなく、家庭にも食中毒の危険が潜んでいます。

### 食中毒予防の3原則

#### ① 「つけない」・・・ 洗う・分ける

食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないよう、こまめに手を洗いましょう。  
包丁やまな板など肉や魚など扱った調理器具は使用すごとに洗剤で洗い、殺菌するようにします。肉や魚の汁が他の食品に付着しないよう、保存や調理時に注意が必要です。

#### ② 「増やさない」・・・ 低温で保存する

細菌の多くは10℃以下で増殖のペースがゆっくりとなり、マイナス15℃以下で増殖が停止します。肉や魚、野菜などの生鮮食料品は購入後、すみやかに冷蔵庫に入れて下さい。また庫内の温度上昇を防ぐため、冷蔵庫のドアを頻繁に開けることや食品の詰め込みすぎは止めましょう。

#### ③ 「やっつける」・・・ 加熱・殺菌処理

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、しっかり加熱して食べましょう。また肉や魚、卵など扱った調理器具は熱湯をかけるか漂白剤で殺菌しましょう。

### 食中毒を防ぐ5つのポイント

- ① 買い物 …… 生鮮食料品を買う順番は最後にする。
- ② 家庭での保存 …… 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ
- ③ 下準備・調理 …… 調理前と後に石鹼で手指を洗う。肉や魚は他の食品に汁がかからないようにする。肉・魚は中心部まで熱が通るようしっかりと加熱する。
- ④ 食事 …… 食べる前に石鹼で手指を洗う。清潔な食器を使う。作った料理は室温に放置せず、すぐに食べるか冷蔵庫に保存する。
- ⑤ 残った食品 …… 清潔な容器に入れ冷蔵庫に保存。温め直しは加熱を十分に行い、味噌汁・スープは沸騰するまで加熱。少しでも怪しいものは捨てる。

細菌性の食中毒は食材をきちんと保管・殺菌することで防げます。万一食中毒の症状が見られたら水分をこまめに摂取しつつ、早めに医療機関の診察を受けましょう。

※ 「うららケアセンター」ではケアプラン作成・介護相談を承ります。  
八王子市内全域を提供範囲とさせていただきますので、身近に介護にお困りの方  
ケアマネージャーをお探しの方がいらっしゃいましたら是非ご相談、ご紹介ください。  
うららケアセンター 近藤・小林 TEL 650-6356