



# 花 檀 だ よ り



令和7年 6月 第294号

6月に入り、しっとりとした空気とともに梅雨の季節がやってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。気温と湿度が高まるこの時期は、熱中症のリスクも高まります。今年6月からは、全国の企業に熱中症対策の義務が課されるようになり、社会全体で健康管理への意識が高まっていますね。また、大阪関西万博も引き続き開催中で、世界最大級の木造建築『大屋根リング』が話題を集めています。来場出来ない方もニュースなどでその雰囲気を味わえるのが嬉しいですね。雨の日が続くと気分も沈みがちですが、季節の移ろいに目を向けながら、心は晴れやかに過ごしていきましょう。

## イ ベ ント 紹 介

【1階 デイケア】 5/25の日曜デイでは“様々な競技”に参加して頂きました。スプーンリレーや借り物競争など、個人戦とチーム戦で競い合い、大変盛り上がりおられました。

「靴、全然飛ばへんわ〜。」「それ貸してくれ。」など、夢中で競技に取り組む様子がみられ、あっという間に時間が過ぎていきました。世間ではこの時期に運動会を行う事もあり、日曜デイでもその雰囲気を感じて頂けました。



【昼食】珍しい茶蕎麦をご用意しました。蕎麦は食が細い人にも好評でほとんどの方に完食して頂くことができました。

### 【2階・3階フロア】

5月のお誕生日会のレクリエーションでは“クイズ大会”“輪投げリレー”を行いました。クイズでは「答え分かった!」「当てて! 当てて!」と積極的に参加される方が多くみられ、また輪投げリレーでは「棒に輪を通すの難しい。」と苦戦しておられました。お誕生日会のケーキやメッセージカードも喜んで頂け、写真撮影では照れながらも笑顔を見せて頂くことが出来ました。雨がポツポツと降る天気でしたが、お誕生日会の雰囲気ですっきりと過ごすことが出来ました。



〒634-0828 奈良県橿原市古川町 395-1

介護老人保健施設 花檀

TEL:0744-26-1371 FAX:0744-26-1372

【各サービス】 入所療養介護100床（ショートステイを含む）通所リハビリテーション50



# 家庭での食中毒予防



梅雨の季節は食べ物が腐りやすく、食中毒が流行しやすいです。食中毒は、ちょっとした注意で防ぐことができます。「**つけない**」「**増やさない**」「**やっつける**」の3つを守って、安全に食事を楽しめますよ！さあ、一緒にポイントを見ていきましょう！

## 食中毒予防の3つのポイント

### ① 食材の管理

- ・ 買い物：消費期限を確認し、生鮮食品は最後に購入。汁漏れ防止のため、個別に袋に入れる。
- ・ 保存：冷蔵庫(10℃以下)・冷凍庫(-15℃以下)で適切に保管。詰めすぎず冷気を循環させる。



### ② 調理時の衛生

- ・ 手洗い：調理前後、食材や生肉・魚を触ったら石けんで洗う。
- ・ 食材の洗浄：野菜やカット野菜は流水できれいに洗う。
- ・ 調理器具の管理：使用後は洗浄し、熱湯や漂白剤で殺菌。特にまな板や包丁は注意。
- ・ 加熱：肉・魚は中心部を75℃以上で1分以上加熱。



### ③ 食べ方・保存

- ・ 食事前の衛生：手を洗い、清潔な食器と器具を使用。
- ・ 室温放置 NG：調理後は長時間室温に置かない。
- ・ 残り物の管理：清潔な容器で保存し、時間が経ちすぎたものは破棄。
- ・ 再加熱：残った食品は十分に加熱。
- ・ 迷ったら捨てる：少しでも怪しいと思ったら食べない。



食中毒予防のポイント、しっかり覚え了吗？

食材の管理、調理の衛生、食べ方と保存の工夫で、食中毒予防が可能！ポイントを守って、安全で楽しい食生活を送りましょう！

ちょっとでも不安な食品は、思い切って捨てることも大切ですよ！

※もし、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と、食中毒の症状があれば早めに医師の診察を受けましょう。

参考文献：政府広報オンライン 食中毒予防の原則と6つのポイント、厚生労働省 家庭での食中毒予防

## 暦・行事予定

6月15日 父の日  
6月21日 夏至  
7月1日 山開き

6月16日 散髪日(入所者様)  
6月28日 お誕生日会(入所者様)  
7月7日 七夕

