特別養護老人ホーム　清幸園

花みずき通信

夏号
2024.7

7月も半ばを過ぎ、本格的な夏の到来となりました。
清幸園では地域サロン『花みずき』の開催や、定期的に木曜くらぶを開催しております。
今回も地域の皆様の健康にお役立ていただける情報をお届けしたいと思います。

食中毒にご注意

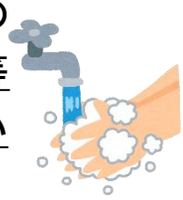
暑くなると話題になる食中毒ですが、改めて皆さんはどこまでご存じでしょうか。主な症状は、腹痛・下痢・嘔吐ですが、抵抗力の弱い方は重症化すると意識障害も起こります。夏季期間は、特に意識して予防に努めたいものです。以下に、予防するうえで、重要な三原則を載せましたので、ご覧ください。

食中毒予防の三原則

1 つけない
手と調理器具は
いつも清潔に

●こまめな手洗い

・食前はもちろんのこと、残った食品等を扱うときも手洗いを



●食品は分けて、調理

・肉を切ったまな板で、そのまま野菜を切るのは避けましょう

2 増やさない
食品は素早く調理
早めに食べる

●食材の温度管理

・購入後は、すぐ帰って、即冷蔵庫へ！
でも、詰めすぎには注意して

●調理中食品/残り物の保管

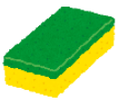
・調理中断時でも冷蔵庫へ
カレー・煮物の作り置きは控える！
食卓の分は食べきりましょう

3 やっつける
中まで加熱!!

●加熱殺菌の徹底

・めやすは、表面ではなく**中心部**の温度が**75℃で1分間以上加熱**

・まな板などの調理器 具、スポンジ・ふきんなども熱湯消毒を



最近は異常気象が続いています。過去の経験・知識を疑い、改めて上記の対策を意識しましょう。
また、万が一症状が現れた場合は、水分を補給し、嘔吐が続く場合は、詰まらせないように横向きに寝かせることが大事です。症状が重い場合は、早めに医師に相談してください。

裏面もあります👇

外出レクリエーション

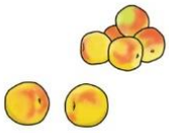
6月のデイサービスでは、寒河江のチェリーランドと村山の東沢バラ公園に外出レクリエーションに行ってきました。チェリーランドではペーパークラフト展が期間限定で開催され、素晴らしい作品に驚き、感動しました。
バラ公園のバラも見頃で、昔来園した事を思い出しながら眺めている方もいらっしゃいました。歩行訓練の一環にもなり、頑張って歩いてきました。

チェリーランド

東沢バラ公園

梅酢作り

暑い夏も元気に乗り切ろうと、デイサービスでは御利用者様と一緒に梅酢作りを行いました。氷砂糖の溶ける様子を眺めながら、完成を楽しみにしています。
入浴後の水分補給として飲むのが楽しみです。今年も暑さに負けず梅酢パワーで頑張りましょう。



～清幸園レシピ～

材料
- 青梅　1kg
- 氷砂糖　1kg
- お酢　500ml

①青梅を洗って、つまようじ等でヘタを取り除く
②煮沸消毒した容器に氷砂糖と青梅を交互に入れお酢を注ぐ
③ 毎日②をかき混ぜながら氷砂糖が解けた頃合いで出来上がり

【効能・効果】

疲れにくい
血圧の上昇を抑制
ダイエット効果
老化防止
糖尿病予防
胃がん予防
ストレス緩和
インフルエンザ予防
便秘改善

清幸園では、地域にお住まいの高齢者の方々やご家族が抱える福祉・介護・保健のお悩みについてご相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。

清幸園　地域支援室　　電話番号：023-651-3325