

# デイサービスセンターごごしま新聞

社会福祉法人 恩賜財団 済生会松山老人保健施設にぎたつ苑通所介護事業所（ごごしま）

〒791-8093 松山市泊町618-4

TEL 089-961-5800 ULR <http://nigitsu.saiseikai.or.jp>

苦情・相談窓口：通所介護 管理者 西原勇平 居宅介護支援事業所 管理者 井川義伸

7月号 (Vol.017)

令和5年7月3日発行

発行者：施設長 山本昌也

編集：管理者 西原勇平

担当：陰原豊（広報委員会）

## 小泊通信 「100歳おめでとございます！」

5月に100歳を迎えたご利用者のお祝いをしました。お歳を重ねて、ますます活発！大変お元気でいらっしゃり、笑顔で誕生日ケーキをペロリと召し上がっておられました。



**100歳から一言**  
みんなにお祝いをしてもらえて嬉しい！100歳になった甲斐があったわい。まだまだ島で頑張るけんね〜。

お茶が美味しく感じるわい♪

### <コップが新しくなりました！>



食事やおやつに使っているコップを新調しました。つやのある赤色の可愛いコップです。



# ごごデイ塾

～生活に役立つ知識をお伝えします～

「食中毒を予防しよう！」

蒸し暑い日が始まりました。傷んだ食べ物・飲み物による食中毒が起こりやすい時期ですので、食事の時には十分に注意してください。食中毒の主な症状は嘔吐と下痢ですが、長引くと脱水も引き起こします。調子を崩したら、早めに病院へ行きましょう。

## 1. 原因になる細菌をつけない(手・食器を洗う)

手には雑菌がついています。食事の前に必ず手洗いをしましょう。

そのとき、手を水ですすぐだけでは、菌が落ちません。石鹸を使いましょう。

箸やお皿などは、洗った清潔なものを使いましょう。

## 2. 菌を増やさない(冷蔵庫で保存し、早めに食べる)

買ったものを食べる前に、消費期限を過ぎていないか、日付を確認しましょう。

菌の多くは10度以下で繁殖がゆっくりとなり、マイナス15度以下では増えません。

食べ残したのものや、すぐに食べないものは、冷蔵庫へ入れましょう。

冷蔵庫に入れたものも、時間がたつと必ず傷みます。早めに食べましょう。

## 3. 菌をやっつける(十分に加熱、器具の消毒)

菌の多くは加熱によって消毒することができます。肉・魚・野菜は加熱して食べる  
と安心です。料理に使ったまな板や包丁にも菌はついています。洗剤で洗って熱  
湯消毒しておく効果的です。