



# メデイホーム神松寺通信



No.4 初夏号



くまモンもびっくりの鯉の木ができました。(左)紫陽花の花は色がとても鮮やかに、美しく出来上がりました。(右)どちらも力作です。



デイサービスご利用者様と入居者様合同でカラオケをしました！皆さんとても楽しまれたようです。



今回のデイサービスのお出かけは、『油山観音』です。きれいな紫陽花と、ひばり観音などを見してきました。



いつも楽しい芸を披露してくださるボランティア『まちふれ』みなさん。

楽しい時間をいつもありがとうございます！



## 食中毒を防ぐ6つのポイント

はじめじめした毎日が続いています。今の時期に最も気を付けたいのが食中毒です。気を付けるべきポイントをお教えいたします！

- ① 消費期限を確認する。
- ② 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ。
- ③ 冷凍食品の自然解凍は避ける。
- ④ 冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない。
- ⑤ 使用後のタオルやふきんは熱湯で殺菌し、しっかり乾燥させる。
- ⑥ 時間が経ちすぎた食品は思い切って捨てる。

### ★食中毒かなと思ったら・・・

嘔吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防衛反応です。市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用せず、早めに医師の診断を受けましょう。

