

様 みどりー夢クラブ

第235回
2月号

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	シナプス 		習字 	絵手紙 	硬筆 	シナプス とくし丸
8	9	10	11	12	13	14
	シナプス 歌の会 	ポーセラーツ 1500円	習字 	絵手紙 	小筆 	シナプス とくし丸
15	16	17	18	19	20	21
	類人猿工作・シナプス 700円	押し花 1500円	誕生日会 		硬筆 	シナプス とくし丸
22	23	24	25	26	27	28
			習字 	食のイベント 秋田県 		シナプス とくし丸
みどりー夢では「トランプゲーム」「麻雀」「オセロ」「将棋」が毎日実施中！						毎週土曜日 移動スーパーとくし丸

※赤文字の教室は事前予約が必要で材料代が別途かかります。
ご不明な点についてはスタッフにお問い合わせ下さい。

来月の予定…誕生日会 3月18日(水)
食のイベント 3月26日(木)

冬に流行！感染性胃腸炎にかからない為にできること

感染性胃腸炎は、細菌やウイルスなどの病原体によって
引き起こされる感染症です。

特にウイルス感染が多く、毎年秋から冬にかけて流行します。

家庭でできる食事の際気をつける 6つのポイント

- ①食品の購入 肉・魚・野菜などの生鮮食品は新鮮なものを購入しましょう！
- ②家庭での保存 冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう！目安は容量7割程度です。
冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に維持しましょう！
- ③下準備 生の魚や肉を切った後その包丁やまな板を洗わずに続けて果物や野菜など生で食べる食品や調理の終わった食品を切るのはやめましょう！
- ④調理 中心部の温度が75℃で1分以上加熱！
料理を途中でやめてそのまま室温に放置すると細菌が食品に付いたり増えます。
途中でやめるときは冷蔵庫に入れましょう！
- ⑤食事 調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。
例えばO157は室温でも15から20分で2倍に増えます！早めに食べましょう！
- ⑥残った食事 残った食品は早く冷える容器に小分けし保存し、時間が経ち過ぎたら思い切って捨てましょう！温め直す時は目安は75℃以上です！味噌汁やスープは沸騰するまで加熱！

アルコール消毒では消毒できません！次亜塩素酸ナトリウム0.02%で消毒



デイサービスセンターみどりー夢

住所:岡山市南区新福2丁目9番29号 TEL (086)262-7771
FAX (086)262-7780