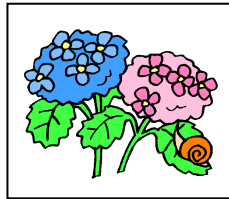


雨が憂鬱な季節となりましたね。外に出るのが億劫になりがちです。でもそんなことでは体がなまってしまうです。そんな時こそテンダーヒル御所デイサービスに行かなくっちゃ！楽しいレクリエーション、個別体操で心身共にリフレッシュした後は、美味しいお昼御飯。さらに職員の元気な笑顔が皆様を待っていますよ！

●今月の予定

☆ 買い物に行こう！

☆ お料理教室



ナースからの健康アドバイス
「ちょっと・もった・ほっと」



今月は食中毒についてです。高温多湿となる梅雨の時期から8月にかけて、発生件数が最も多くなります。

食中毒を予防する《三大原則》

① につけない

・調理前はもちろん、調理中もまめに手を洗いましょう。
・調理器具の洗浄に努めましよう。海産魚介類を調理したまな板や包丁を洗わずに他の食材の調理に使用すると菌が移ります
・傷口には黄色ブドウ球菌が繁殖しやすいです。大きなアカギれなど手に傷のあるときにはゴム手袋や、指サックなどをして直接食材には触れないようにしましよう。

② 増やささない

・菌が増殖しないように、調理後の食品は早めに食べましよう。
・賞味期限に関係なく開封後は早めに使い切りましよう。

・常温では食材の中で菌が増殖します。生鮮魚介類はすべて10℃以下にして保存しましよう。正冷蔵庫の過信は危険です。冷蔵庫の中に7割以上詰め込むと、十分に温度が下がらず、菌の増殖を食い止めることは出来ません

③ やっつける

・細菌を死滅させることに最も効果が高いのが、加熱することです。食材全体が75℃以上で1分間以上になるまで加熱調理しましよう。
・調理器具、ふきん、スポンジは使用後70℃以上の熱湯で殺菌しましよう。

☆ 残った食材は少しでも怪しいと思ったら口にせずもったいないかも知れませんが捨てましよう！これからのじめじめした季節を健康で乗り切っていきたいですね



船宿寺の花祭りに行ってきました。
 テンダーヒルのご近所にあり、花が綺麗な
 ことで有名なお寺ですが、今まであまり行
 く機会がありませんでした。花祭りが開催
 されていたのでゴールデンウィーク開けに
 希望者の皆さんで行って詣りました。



5月8日(水)
 テンダーヒル御所に
 タケノコ族がキターー!!



たくさん掘れたタケノコを、

たけのこ御飯

たけのこの天麩羅

たけのこ団子

たけのこの春巻き

わかたけ汁

たけのこのババロア

たけのこ尽くし豪華な宴でした。

旬の物は旬の時期に食す!それ

は当たり前ですが、最高の贅沢で

はないかな?と感じた1日でし

た。



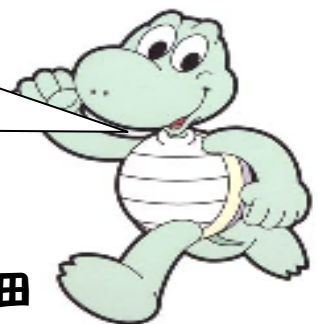
テンダーヒルデイサービスセンター

6月30日まで

無料体験実施中

注:お一人様1回限りの体験利用とさせていただきます。

無料体験は
 いつ行くの?
 今でしょう!!



楽しい時間を一緒に過ごしてみませんか 担当: 玉置 福田

〒639-2268 御所市船路415 TEL 0745-66-2500 FAX 0745-66-2512