

## 「食中毒が心配な季節になりました」

飲食店だけでなく、家庭でも食中毒は発生しています。食中毒の原因となる細菌やウイルスは、私たちの周りの至るところにあります。食中毒を防ぐ基本は、そうした食中毒の原因となる細菌やウイルスを、「付けない」「増やさない」「やっつける」ことです。家庭でも、食材を買うときから、保存、下準備、調理、そして食べるときまで、各段階で、細菌やウイルスを「付けない」「増やさない」「やっつける」ことを実践することが大切です。それぞれの段階で実践すべきポイントを紹介します。

### 1. 食材を買うとき

- ・消費期限を確認する
- ・肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- ・肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる
- ・寄り道をしないで、すぐに帰る

### 2. 家庭での保存

- ・帰ったら生鮮食品はすぐに冷蔵庫へ保管する
- ・肉や魚は汁が漏れないように包んで保存する
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ

### 3. 下準備

- ・調理の前に石けんで丁寧に手を洗う
- ・野菜などの食材を流水できれいに洗う
- ・生肉や魚は生で食べるものから離す
- ・生肉や魚、卵を触ったら手を洗う
- ・生肉や魚を切ったまな板や包丁は必ず洗って熱湯消毒する
- ・ふきんやタオルは清潔なものに交換。台所は清潔に保つ

### 4. 調理

- ・肉や魚は十分に加熱。中心部分の温度が75℃で1分間が目安

### 5. 食事

- ・食べる前に石けんで手を洗う
- ・清潔な食器を使う
- ・作った料理は、長時間、室温に放置しない
- ・温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる

### 6. 残った食品

- ・作業前に手を洗う
- ・清潔な容器に保存
- ・保存して時間が経ちすぎたものは思いきって捨てる。温め直すときは十分に加熱をする。皆さん、食中毒には十分注意しましょう。



引用資料 [www.mhlw.go.jp](http://www.mhlw.go.jp) (厚生労働省HP食中毒)  
文責: 感染症予防対策委員長 中園 文子

笑顔忘れずに  
頑張ります!

4月より入職しました栗原です。  
(くりばらと読みます)  
ロイヤルの丘のすぐ近くの、若狭から通っています。暖かくなってきたので、主人の趣味である釣りやバーベキューなどに子供達と一緒に出かけのが最近の楽しみです。  
利用者の皆様が安心して生活できるように笑顔を絶やさず、努めていきたいと思っています。  
よろしくお願いします。



4階介護士 栗原裕美

明るく元気に頑張ります!

4月から働き始め、優しい先輩達と細かな研修のある職場で働けて嬉しいです。  
今からもっと色々な事を学びながら、利用者様の素敵な笑顔に活力をもらい、これからも頑張っていきますので、よろしくお願いします。



5階介護士 幸野有希

笑顔で頑張ります!



昨年12月から、デイケアでお世話になっております。  
初めての介護で不安でしたが、利用者様の笑顔と声かけに励まされ、パワーを頂いています。  
私も笑顔を忘れず、頑張っていきたいと思っております。  
宜しくお願いします。

デイケア介護士 安藤香苗

夢で頑張ります!

今年の4月1日に入社しました、平岡拓生です。  
社会人1年目で分らない事が沢山あり、勉強の毎日です。先輩方は皆さん優しいので、色々な相談をしやすい環境です。分らない事や知りたい事を先輩方に聞き少しでも早く一人前になれるように、頑張りたいと思います。



3階介護士 平岡拓生

## 2階行事「お花見」

2階では4月7日～13日の間で、利用者様とお花見に行ってきました。場所は狭山湖で、地元の方なら昔から何度も行かれている場所ですので「懐かしいな～」の声も多く聞かれ、皆さんの笑顔もたくさん見ることができました。4日間全て天気は良く、桜の花を見ながら気持ちの良いお散歩が出来ました。桜の下では用意した紅茶やお菓子を召し上がっていただき、ピクニック気分を味わっていただけたと思います。冬の間はなかなか外出する事ができませんでしたが、これからは気候も良くなり外出には最適となります。出来るだけ外出の機会を増やし、利用者様の笑顔がもっともっと増えるようにしていきたいと思っています。



2階介護職員 宇津木美樹代

## 5階行事 お花見

5階では4月の行事として、4月1日～4月3日の3日間、金仙寺にお花見に行きました。2日間は晴れたのですが、残念ながら3日目は雨天の為、ドライブをしながら車内からのお花見となってしまいました。久しぶりの外出でしたので、利用者様から「心待ちにしてたよ」「楽しみ」などの声が聞かれました。桜を見て「きれいね～」「やっぱり桜は良いね～」など話され、本当に楽しそうな表情を、たくさん見ることができました。今後も、外出の機会を増やし、地域との交流が多くできるようにしていきたいと思っています。

5階介護職員 下村昌弘



## 4階行事「たけのご飯作り」

4階では4月の旬の物「たけのこ」を使い、利用者様と一緒に季節を感じました。利用者様にも相談をし、たけのこと言えばやはり「筍ごはん」それに「お吸い物」が合うということで、利用者様と一緒にお昼ご飯に作ってみました。まずは、たけのご飯に入れる油揚げをキッチンバサミで小さく切って頂き、絹さやもへたと筋を取っていただきました。さすがに昔から料理をしていただけあり上手でした。女性の利用者様が、男性の利用者様に教えて差し上げながら、進めていきました。次にお吸い物。三つ葉も丁度いい大きさに、キッチンバサミで切っていただきました。完成したものを利用者様と、おいしく頂きました。利用者様からとてもおいしかったと大好評でした♪



4階介護職員 杉山木一郎

## 1階デイケア「演奏会」

デイケアでは音楽グループ「アップルバランス」による演奏が行なわれました。演奏に使用する楽器は、ウクレレ・ギター・スチールギター・コントラバスです。曲目は、「背比べ」「鯉のぼり」「荒城の月」「東京ラブソング」「高原列車は行く」「リンゴの唄」「星影のワルツ」など、全11曲を披露して頂きました。利用者様の知っている曲も多く、楽しそうに一緒に歌ったり聞いていました。懐かしいという声もあり、たくさんの笑顔がみられました。次回の時に、演奏して欲しい曲をリクエストしている利用者様もあり、次回の演奏を楽しみにしていました。

デイケア介護職員 中村幸恵



## 3階行事「外で昼食会」

春が訪れ、新緑が美しい季節となりました。3階では、4月28日にロイヤル病院の横にある広場で、昼食会を開催しました。当日は天候にも恵まれ、暖かい日差しの中で、ちらし寿司やいなり寿司などの料理と、ジュースやノンアルコールビールなどの飲み物を用意し、利用者様は、普段と違った雰囲気の中で食事を楽しまれていました。これからも、3階ならではの行事などを行なっていきたいと思

3階介護職員 菊池美奈子



## 6階行事「いちご狩り」

6階ショートステイでは、4月30日に「いちご狩り」に行きました。数名のご利用者しか、お連れすることができないのですが、6階の恒例行事となっており、今年もまた利用者様をお連れして、美味しいいちごを食べに行くことができました。今年訪れたいちご園は、通路が広く、床も平坦でバリアフリーが整った環境でしたので、車椅子での移動がとてもしやすかったです。いちご自体も赤く実っており、利用者様も満足した様子でした。ゆっくりと談笑ができるテーブル席もあり、利用者様同士が話をしながらいちごを食べることができました。また来年も「いちご狩り」を企画したいと思っています。

6階介護職員 水村勇史



## 所沢のおすすめカフェ



こんにちは。だいぶ暖かい陽気になりお散歩するのに良い季節になって来ました。そこで今回は所沢にある新井園本店の抹茶ステーションをご紹介します。写真は「抹茶きな粉ソフト」と「白雪フロート」です。抹茶の苦味あまり得意でない方にも、こちらのスイーツは非常に食べやすく美味しく頂けるのではないのでしょうか。特に抹茶ソフトクリームは口に含むと程よい苦味と濃厚な旨さが口全体に広がり、更にあんこと白玉ときな粉との相性も抜群で、食べると幸せな気分になります。また、狭山茶が無料で飲めるサービスもあり、お口直しにぴったりです。所沢駅にお越しの際は駅西口の抹茶ステーションに是非行ってみたいと思います。

2階介護職員 杉浦 美穂

