

もくれん

季夏の候、皆様におかれましては益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。
もくれんでは7月よりおやつでかき氷を始めました。今月のおやつレクでは冷たいアイスクリームを使ったパフェを企画しています。
テレビでは熱中症のニュースを良く耳にします。暑さ厳しい日が続いているので気をつけて過ごしたいですね。

七夕



浴衣を着て笹の葉の前で記念撮影をしました。
笹の葉に飾られた短冊には
「健康で過ごせますように」「毎日楽しく過ごせますように」
「元気になりますように」と皆様の願いがこめられていました。



七夕と同日、相撲甚句会の皆様による相撲甚句を鑑賞しました。初めて聴くという方も多数でしたが、長崎の名所の歌や七夕版の相撲甚句などもあり、掛け声と手拍子を楽しみました。



おやつレク・喫茶の日

今月の喫茶デザートは、フルーツとゼリーの層があるケーキや水まんじゅう等の涼しげなお菓子をを用意しました。「おいしかったよ。」とご好評いただきました♪



クレープ作り

お好みのフルーツを選んで包み
おいしくいただきました。

～ 食中毒予防 ～

食中毒は、レストランや旅館などの飲食店での食事が原因として発生するほか、家庭からも多発しています。家庭の食事にも十分な注意が必要です。

- 食べ物を買う時
生鮮食品は新鮮で正しく管理されているものを、消費期限などの表示を確認してから購入しましょう。冷蔵・冷凍など食品に合わせた保存をし、出来るだけ早く食べるようにしましょう。
- 食べ物を保存する時
冷蔵庫、冷凍庫は詰め過ぎないようにし、定期的に掃除をしましょう。
- 調理場の管理
二次感染を予防するために調理器具はよく洗浄し、出来れば消毒を定期的に行い、よく乾燥させてから保管するようにしましょう。
- 調理するとき
調理するときには手をきれいに洗いましょう。
加熱するときには十分に熱を通しましょう。
調理前、調理後の食品は室温に長く置かないようにしましょう。
食べる量を考えて調理しましょう。
- 食事をするとき
清潔な手で、清潔な器具を使って、清潔な容器に盛りつけましょう。
調理後も菌が増殖してしまう恐れがあるので注意しましょう。
- 残った食品の取り扱い
残った食品は適切な温度で保存し、できるだけ早く食べるようにしましょう。消費期限を確認するなど、古くなったら思い切って捨てることにしましょう。

8月の行事

＜散髪＞

- 8月10日(木) 理容 里
- 8月21日(月) 美容 鈴蘭
- 8月28日(月) 理容 OWL

＜おやつレク＞

- 1F 8月8日(火)
- 2F 8月3日(木)
- 3F 8月22日(火)

＜喫茶の日＞

8月17日(木) 14:00～16:00頃まで

～編集後記～

先日、消防点検の業者の方に「夏バテには何を食べてもいいですか？」と聞かれました。私は「バランス良く食べるのが一番いいです。」と答えました。後から考えると大雑把な返事だったなあと思いましたが、やはり何でも食べることが一番だと思います。テレビで『トマトのリコピンが…』と取り上げられたりしますが、1つのものばかり食べても健康にはなりません。もくれんの入居者様も言われるように「何でも食べればよ」が大事だと思います。

栄養士 松尾桃子