塩尻市社会福祉協議会
ホームヘルパーステーション　社協ふれあい

ヘルパー通信

NO.137 令和 5 年 7月

七月に入り、そうめんが食卓に出ると「夏が来たな～」と思います。私はミョウガや青ジソを薬味に、ささっと食べるのがお気に入りです。

暑い季節に体が慣れず、油断していると「熱中症」になる可能性も高まります。水分補給を十分に行い、また気温上昇に伴って、食中毒の原因となるウィルスも増えやすくなるので、衛生管理にも注意をして行きましょう。

熱中症予防チェックリスト

□こまめに水分摂取ができていますか？

□食事やおやつでも水分を補っていますか？（みそ汁、汁物、ゼリー、豆腐等）

□エアコンや扇風機を上手に使っていますか？（冷たい風がイヤな人は、風向きを工夫してみましょう）

□窓を開けて換気はできていますか？（空気の流れを作りましょう）

□重ね着や服の素材など、気温や湿度に合った服装ですか？（首元のボタンを開ける、袖口やズボンの裾を折るだけでも熱が逃げます）

□唇や皮膚の乾きはありませんか？
また尿は、しっかり出ていますか？

食中毒予防チェックリスト

□肉や魚、野菜など傷みやすい食材は使いきる分だけ買っていますか？
（肉や魚は１回に使う分量に小分けして、使わない分はすぐに冷凍保存しましょう。野菜も生のまま、あるいはゆでるなど下処理をして冷凍保存すると、食中毒対策をしながら食品破棄も減らせます。）

□調理時、食材はしっかりと加熱していますか？

□作り置きした料理を室温に放置していませんか？
（調理した料理は鍋などに残さず冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。）

□使用した調理器具や食器は熱湯をかけて消毒していますか？
（生肉や魚を切った包丁やまな板は洗剤で洗った後、熱湯をかけると衛生的です。）

頭の体操　７月　歌クイズ

〇の中に入る歌詞は何でしょう？

①〇〇は広いな大きな　月がのぼるし日が沈む

②〇〇が咲いた〇〇が咲いた真っ赤な〇〇が

③でんでんむしむし〇〇〇〇〇

ふらっと塩尻散策

今回は、塩尻から少し足を延ばし、スカイパークのバラ園に行って来ました。バラの香りが漂い色とりどりのバラの花に癒されました。
木々の緑、初夏の青空にバラが映えていました。

答え　①かえる　②パン　③かたつむり