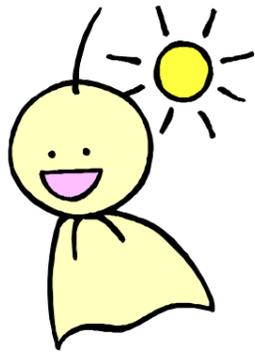


梅雨明け間近になると、集中豪雨に見舞われ、甚大な被害等が発生します、今年も西日本や東北の一部に於いて、ゲリラ豪雨が発生して多大な被害を受けています、当仮設に於いても先日の大雨により、床下浸水が発生しています、今後もゲリラ豪雨には注意しましょう。

8月に入ると、暑さも一段と厳しくなります、皆さんも今月は何かと忙しく、外出する機会も多くなると思います、外出する際は帽子を被り、水分を多めに取り熱中症に罹らないように予防しましょう。



7月のイベント

7月も七夕飾り作りから始まり、社協の「お茶っこ」、岩手生協さんの「ふれあいサロン」は七夕のおやつ作りをし、七夕を歌い祝いました。

同日午後からは、安藤さんの「マッサージ」で9月にまた来場します。

予防医学の「健康相談」、カリタスジャパンさんの「足湯とソーメン」、地域包括の「楽しく体操」そして今回より新しく、サークル「ててごと」が始まりポーチづくりを楽しみました。



カリタスジャパンさん「足湯とソーメン」では足湯にアロマエキスを入れて15分ほど温めながら、手のマッサージしても



らい、その後長崎から送られたソーメンを食しました、いつも食べているソーメンと違い太めの麺でおいしかったです。



今回初めて行った、サークル「ててごと」は盛岡を中心に活動しているボランティアのグループです、端切れを集め、これを用いて小物作りを教えているグループで、代表者の奥瀬さんを知人に紹介して頂いて、始まったイベントで、これからも続けていこうと思っています。



初めての小物作りは、ポーチとポケットティッシュカバーを二回に分けて行いました、次回はどのような作品になるか楽しみです



食中毒のお話！

今月の健康

生活環境が衛生的かつ快適になった今、“食中毒なんて関係ない話”なんて思っていないですか？食中毒は食品メーカーや飲食店等によるものばかりではありません。

特に最近では、暖房機器の普及や輸入食品の増加、食品の大量流通等で、一年を通して発生しやすい状況にあり、より身近な問題となっているそうです。

少しでも、予防の方法を知っていれば防げることもあり、日頃から被害を最小限に食い止めるよう心がけることが大切だそうです。

食中毒予防の3原則

つけない（洗う）

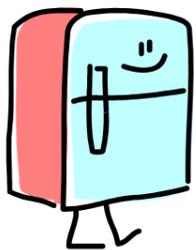
手にはさまざまな雑菌が付着しています、食中毒の原因菌が食べ物に付かないように、必ず手を洗いましょう。

また、生の肉や魚などを調理した、まな板などの器具から、野菜などへ菌が付着しないように、使用の都度きれいに洗いましょう。



増やさない（低温で保存する）

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します、菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。



生鮮食品やお惣菜等は購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れます、冷蔵庫にいれても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大切です。

やっつける（加熱処理）

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です、特に肉料理は中心までよく加熱することが大切です。

ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します、特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌しましょう。

談話室からのお知らせ

7日に花苗とプランターの配布があります

花苗はベコニアとマリーゴールドの2種類、プランター1ケには培養土を充填しますので、お手伝いをお願いします。（時間は後で連絡）

支援員の夏休みについて

いつもお世話になっております、私達支援員も通常の休日を含めて5日間の夏休みを取らせていただきます。

8月10日（土）～8月14日（水）までの5日間

緊急の場合は事務局まで、電話0193-41-2780

8月予定表

- | | | |
|-----|------------------|--------|
| 1日 | 思い出の写真返還（ぐるっと大槌） | 10:00～ |
| 2日 | 健康のツボ（社協） | 14:00～ |
| 7日 | 楽しく体操（地域包括） | 13:30～ |
| 19日 | 健康相談（予防医学） | 13:30～ |
| 28日 | キッチンカー（バプテスト） | 10:30～ |