

ありがとう

25th

皆様と共に

かしの木ひろば

ときめきニュース



紫陽花や花菖蒲などが、きれいに咲く季節になりました。紫のきれいな花々を五感で感じて、じめじめとした嫌な気候と気分を吹き飛ばし元気にお過ごしください。

皆さんの素敵な表情を“パシャリ！”
当事業所で5月に実施された外出行事での一枚です。
次回もぜひ、お楽しみください。

6月行事予定

- 6月 7日 (金) 音楽療法
☆藤森裕子先生・前田美佐先生☆
- 6月 11日 (火) お茶の会
☆中山洋美先生☆
- 6月 18日 (火) MY外出 (イオンモール鈴鹿)
- 6月 19日 (水) MY外出 (イオンモール鈴鹿)
- 6月 20日 (木) 避難訓練

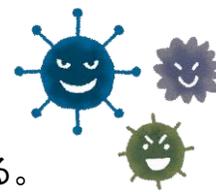
お知らせ

6月の実習予定です。
伊賀白鳳高校 13日・20日・28日
皆さん、よろしくお願ひします。



看護師より

いよいよ、全国的に梅雨入り間近となりました。じめじめとした日が続くこのシーズンに、増えてくるのが「細菌性の食中毒」です。細菌にとって梅雨は水分が豊富で、気温が高く、活動には絶好のチャンス。さらに食品の有害物汚れ、調理器具に付いた食品汚れがあれば、それを栄養にどんどん増殖していきます。



<予防するには>

- 1、料理に使う食材は低温で保存する。
- 2、食品の中心部までしっかり加熱する。
- 3、まな板、包丁、ふきんなどは熱湯や漂白剤で殺菌する。
- 4、食べ物と調理器具、容器を分けて作業&保存をする。
- 5、調理後の料理は早めに食べる。

食中毒になった場合に、下痢止めで便の排出を止めてしまうと原因菌がいつまでも体内にとまり症状が良くなりません。水分をこまめにとり医療機関を受診してください。

梅雨から夏にかけての料理や管理方法には、十分に気をつけましょう。

「天気も良くて気持ち良かったわ」



「思ったよりたくさん食べました」



「キレイに撮れてる？恥ずかしいわ」



「4種類とも全然味が違った。美味しかった～」





今月のヘルパー簡単レシピ 大葉のチヂミ

おすすめ



- 材料 (2人分)**
- | | | | |
|---------------|--------|-----|---------|
| 薄力粉 | 大さじ6 | 片栗粉 | 大さじ4 |
| だしの素 (顆粒) | 小さじ1 | 水 | 1/2 カップ |
| 大葉 (細切り) | 6枚 | 油 | 適量 |
| ベーコン (1cm幅切り) | 1・1/3枚 | | |
| タマネギ (千切り) | 1/3個 | | |

- 【調味料A】**
- | | | | |
|-----|--------|--------|------|
| ポン酢 | 大さじ6 | コチュジャン | 小さじ1 |
| ゴマ油 | 小さじ1/4 | | |

- ～作り方～
- ① 薄力粉、片栗粉、だしの素、水をボウルに入れて混ぜ合わせる。
 - ② 「①」に大葉、ベーコン、タマネギを加えて混ぜ、油で熱したフライパンで両面をこんがり焼く。