

# 茶寿苑たより

Vol.2

発行：社会福祉法人蘇峯会 ケアハウス茶寿苑  
住所：〒869-2301 熊本県阿蘇市内牧 1079-12  
電話：0967-32-3955

2015. 7. 10



阿蘇神社の楼門

6月1日(月曜日)快晴の空の下、傘寿(1名)・米寿(2名)・卒寿(3名)



の6名の賀寿歳祝いの為、氏神様である阿蘇神社に赴き、厳かに、又張り詰めた緊張の中、社殿に額づきお祓いを受けました。社殿内でお祓いを受ける賀寿歳祝いの参詣は初めての経験でした。

お祓いの後、神社より祝賀の品々を皆様にお授けになられました。

阿蘇地方では多くの方が6月1日に賀寿祝いで阿蘇神社に参詣されるとのことで、境内はお正月のような大変な人出で賑わっていました。



6月(水無月\*風待月)  
JUNE

## Monthly Events

1日

**歳祝賀寿参詣** 阿蘇神社にて賀寿祝(傘寿・米寿・卒寿)のお祓いを受けてきました。

2日

**入居者懇談会** 2ヶ月に一度の懇談会。日頃の施設運営について意見交換をしました。

4日

**音楽教室** 音楽療法士の先生方と一緒に、懐かしい歌の数々を楽しみました。

12日

**七夕飾り製作** 皆さんと一緒に七夕の飾りを作りました。

16日

**やまびこ健康体操**

25日

**買物ツアー** サンリー菊陽にお買物に行き、おいしい昼食をいただきました。

30日

**誕生会** 5月生まれの方をお祝いをしました。

# 6月の入居者懇談会より

## ●家庭で出来る食中毒予防の6つのポイント

### ①食品の購入

- ・表示のある食品は、消費期限など確認し、新しい物を購入する。
- ・肉、魚、野菜は新鮮な物を購入し、肉ジュルや魚の水分が漏れないようにビニール袋に入れて、それぞれ分けて包み、持ち帰りましょう。

### ②家庭での保存

- ・冷蔵、冷凍が必要な食品は帰ったらすぐに冷蔵・冷凍庫へ入れましょう。
- ・冷蔵庫や冷凍庫の詰め過ぎに注意。目安は7割程度。
- ・細菌の多くは10℃以下では繁殖がゆっくりとなり、-15℃では増殖が停止します。しかし、細菌が死ぬわけではないので早めに使い切りましょう。
- ・解凍、冷凍を繰り返すと細菌が増殖する恐れがあるので止めましょう。使い切れる分量を解凍し、使用すること。

### ③下準備

- ・肉、魚、卵などを取り扱う時は、前後に必ず手を洗いましょう。簡単なことですが、細菌汚染を防ぐ良い方法です。
- ・包丁、食器、まな板、ふきん、たわし、スポンジなどは、使った後すぐに洗剤と流水で洗いましょう。

### ④調理

- ・加熱して調理する食品は充分に加熱しましょう。
- ・調理を途中で止めるような時は、冷蔵庫に入れましょう。
- ・電子レンジを使う場合は、熱が均一に伝わるように時々かき混ぜることも必要です。

### ⑤食事

- ・食卓に着く時は手を洗いましょう。
- ・温かく食べる料理は温かく、冷やして食べる料理は冷やしておきましょう。
- ・調理した食品を長時間放置しないようにしましょう。(O157は室温でも15分~20分で2倍に増えます。)

### ⑥残った食品

- ・残った食品は、出来るだけ早めに食べましょう。
- ・少しでも怪しいと思ったら、口に入れずに捨てましょう。

食中毒の3原則は食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

「6つのポイント」はこの3原則から成っています。これらのポイントをきちんと行い、家庭から食中毒をなくしましょう。

**基本は手洗いです。**

食中毒は1年を通じて発生するので、食事の前は必ず手を洗う習慣を付けましょう。

廣瀬はるか栄養士

## 編集後記

最近、茶寿苑の中庭に朝夕トンボがたくさんとんでいます。「精霊蜻蛉(しょうろうとんぼ)」!?

まだ梅雨も明けていないけど・・・でも、これがご先祖様を乗せてくる精霊蜻蛉だと思えば何だか懐かしいような、愛おしいような、そんな気がします。

誰が帰ってきたのかな・・・  
(藤田)

## ～入居のご案内～

施設をよく知っていただく為にぜひご見学にいらして下さい。

ご入居に関するお問い合わせ・施設見学は随時行っています。ご相談・ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

〒869-2301  
熊本県阿蘇市内牧 1079-12  
ケアハウス茶寿苑  
TEL 0967-32-3955  
担当 藤田

7月(文月\*七夕月)  
JULY

## Next Monthly Events

- |     |         |     |        |
|-----|---------|-----|--------|
| 2日  | 音楽教室    | 21日 | やまびこ体操 |
| 8日  | 買物ツアー   | 29日 | 誕生会    |
| 14日 | 工作      |     |        |
| 15日 | アロママッサー |     |        |

