

# 食中毒に気をつけましょう！

腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に出たことはありませんか。  
 そんなときに疑われるもののひとつが「食中毒」です。  
 食中毒は、家庭での食事でも発生しています。

## 食中毒予防の三原則

### ③ やっつける

中まで加熱、すぐ冷却

- 中心部が75℃で1分間以上加熱  
 (ノロウイルスの場合は、85～90℃で90秒間以上)



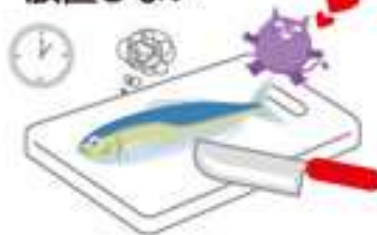
- 冷蔵10℃以下、  
 冷凍-15℃以下で冷却



### ② 増やさない

食品は素早く調理、  
 早めに食べる

- 調理中の食品、残り物を  
 放置しない



- 食材の温度管理



### ① つけない

手と調理器具は  
 いつも清潔に

- 手洗いの励行



- 食品を区別して  
 保管・調理



- 包丁・まな板・ふきん等  
 の殺菌



## 脱水症に十分注意しましょう！

脱水症は夏だけではなく。

温かくなり、汗ばむこの季節から体の中の水分が不足してきます。

スポーツドリンクや飲料水(水)などをしっかりと摂取して対策をしてください。

体の水分不足は、熱中症(ねっちゅうしょう)、脳梗塞(のうこうそく)、心筋梗塞(しんきんこうそく)など、さまざまな健康障害(しょうがい)のリスク要因となります。

健康のため、こまめにスポーツドリンクや水を飲みましょう。



# 株式会社ライフサービスひだまりからのお知らせ (名古屋市)



おやつに「たこ焼き」や「フレンチトースト」を作り、みんなでいただきました。



午後からは脳トレに励み、今年、植えた「オクラ」を見にデッキへお誕生日をみんなでお祝いしました。





# デイサービスセンターたぶの木からのお知らせ (福井県小浜市)



ソーラン節に合わせて新聞棒を使った体操で体を動かしました  
東京五輪の聖火ランナーも登場！！



ブロッコリーがたくさん収穫出来たので昼食に食べて頂き喜ばれました。



とても立派な玉ねぎが収穫出来ました。



# 10年前の！日本・世界旅行」は 京都 金閣寺 です

鹿苑寺（ろくおんじ）は、京都市北区にある臨済宗相国寺派の寺。寺名は足利義満の法名に因む。山号は北山（ほくざん）。寺紋は五七桐<sup>1)</sup>。室町時代前期の北山文化を代表する建築で、1994年（平成6年）に古都京都の文化財として世界遺産に登録された。中心となる建築物である舍利殿を金閣、寺院全体を金閣寺と通称する。



通称「金閣寺」の由来となった金閣は、漆地に金箔を押した三層宝形造の建物で正式には舍利殿と称する（金箔を貼るのは二・三層のみ。ただし最上層のみとする異説もある）。初層・二層・三層のそれぞれに異なる様式を採用した特異な建築である。初層は寝殿造風で「法水院」（ほっすいいん）と称し、中央に宝冠釈迦如来像、向かって左に

法体の足利義満坐像を安置する（安置仏像を「阿弥陀如来」とする資料もある）。二層は書院造風（武家造）で「潮音洞」（ちょうおんどう）と称し、岩屋観音坐像と四天王像を安置する。三層は禅宗様の仏殿風で「究竟頂」（くつきょうちょう）と称し、仏舍利を安置する。屋根は椀（さわら）の薄い板を重ねた柿葺（こけら葺）で、頂上には金銅製の鳳凰が飾られている。撮影・松下洋三



いつもライフ倶楽部をご覧頂き誠にありがとうございます。  
皆様からのお写真や作品なども募集いたしております。  
どんどんご投稿ください。お待ちいたしております。掲載後作品等はお返しいたします。  
発行部数110部 (株)ライフサービス