



つばき

岡本カレッジ脳トレ♠

クッキング♡ 紹介



大人気!



お盆の送り火?

手芸♡ わいわい♡



(*≥▽≤*)



パソコン教室☆

暑中お見舞いを作成



職員の早着替え!

田舎のおばちゃん

美空〇〇さん? 青江三奈さん?

10月の予定

10月27日(土) つばきの会
ピラティストレーナマキコ

「こころあたたまる時間」

心のリフレッシュにいかがですか?

運動会シーズンに入り

今年もはりきってデイでも運動会を実施予定

パン食い競争

玉入れ など

色々企画中



気を付けたい食中毒・食あたり

食品が腐敗している場合は見た目やにおい、

味によって「腐っているかな」と判断できますが、

食中毒のほとんどは見た目などでは判断できません。

食中毒は腐敗が進むよりも少ない菌の数で発症に至るためです。

ですから、食品に見た目の変化がないからといって

安心しないようにしてください。



やってませんか？

家庭での食品の保存の仕方について

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- 冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。めやすは、7割程度です。
- 冷蔵庫は10度C以下、冷凍庫は、-15度C以下に維持することがめやすです。温度計を使って温度を計ると、より庫内温度の管理が正確になります。細菌の多くは、10度Cでは増殖がゆっくりとなり、-15度Cでは増殖が停止しています。しかし、細菌が死ぬわけではありません。早めに使いきるようにしましょう。
- 肉や魚などは、ビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫の中の他の食品に肉汁などがかからないようにしましょう。
- 肉、魚、卵などを取り扱う時は、取り扱う前と後に必ず手指を洗いましょう。せっけんを使い洗った後、流水で十分に洗い流すことが大切です。簡単なことですが、細菌汚染を防ぐ良い方法です。
- 食品を流し台の下に保存する場合は、水漏れなどに注意しましょう。また、直接床に置いたりしてはいけません。

家で出来る簡単体操！

健康な心身を保つには、ぐっすりと眠ることが大事です。お風呂上がりに、布団の中で腰をねじって、気持ち良く腰周りの疲労を取り除きましょう。いつのまにか安眠できます。

1



両膝をそろえます。

2



左右交互に倒します。

ゆっくりのペースで1分2セット

腰痛予防にもなりますのでやってみて下さい。

毎日続ける事が秘訣です。

