

ほほえみ ニュース

平成 30 年 6 月 8 日発行 第 199 号

編集・構成・発行

公益財団法人湯浅報恩会 寿泉堂香久山病院

通所リハビリテーション

文責 : 坪井明菜



今月の健康情報

①菌をつけない→清潔

- ・手洗いを十分にしましょう
- ・まな板・包丁・布巾等は衛生的に!
- ・冷蔵庫は衛生的に詰め過ぎに注意!

②菌を増やさない→迅速・温度管理

- ・食品の表示を確認して購入(期限・保存方法)
- ・食品の保存方法を守り、冷蔵庫や冷凍庫で保存
- ・調理後は早く食べる

③菌をやっつける!→加熱

- ・加熱調理は 75℃で 1 分以上行なう(中心部まで)

※一部の食中毒菌(黄色ブドウ球菌など)は加熱によって菌が死んでも毒素は残ることがあるので注意が必要!

食

中毒の 3 原則を守り食中毒を予防しましょう

6 月のレクリエーション予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					シャカシャカ リレー	シャカシャカ リレー
3	4	5	6	7	8	9
	ふれあい コンサート	ベンチホッケー	茶摘み競争	音楽療法	ベンチホッケー	茶摘み競争
10	11	12	13	14	15	16
	タオルリレー	タオルリレー	笑いヨガ	近いが勝ち アップ	近いが勝ち アップ	うちわ返し
17	18	19	20	21	22	23
	ミットでキャッチ	茶摘み競争	シャカシャカ リレー	ミットでキャッチ	てるてる坊主	てるてる坊主
24	25	26	27	28	29	30
	入ったら次へ	てるてる坊主	音楽療法	入ったら次へ	高さくらべ	高さくらべ

新しいスタッフ紹介



5月よりケア室勤務となりました。

山岸紗緒利 と申します。

皆さんに顔と名前を覚えて頂けるよう、一生懸命頑張ります。

どうぞよろしくお願いいたします！！

<レクの皆さんの様子>



うちわ返し → 赤・青のカードを自分のチームの色にひっくり返します。

相手は反対の色にひっくり返すのでいっぺんに多くのカードを返すのがコツです☆



近いが勝ち2 → かごの中にソフトボールを入れて転がします。

テーブルの端にどれだけ近づけるかで点数が100点、50点、30点となります。力の加減が難しいですが、ギリギリで止まると歓声が上がっていました。

★ 今月から、健康情報を記載するようにしました。季節に合わせた内容の

健康コラムをどうぞ楽しんで読んで頂けたらと思います。

