

# さくらだより

令和元年8月号



さくら苑前の桜が今年も満開に咲き、とても綺麗でした。「わあキレイ!!」と、みなさん笑顔でいらっしゃいました。快晴という事もあり、「暖かくて眠くなってきた」とおっしゃる方も。



## 魚釣り

釣ったぞ!

わーうまくいかないわ

## 外出ツアーに行ってきました



## 下条ダムの桜と鯉のぼり

4日間にわたり下条ダムの桜と加茂川の鯉のぼりを見に行きました。大きな鯉のぼりにびっくりされていて、いつもと違う場所だったためか会話も弾んでいました!



## 加茂まつり

5月に加茂まつりに出かけて来ました!!馬を見て驚かれたり、小さなお子さんを見て「かわいいね」と笑顔でいらっしゃいました。さくら苑に戻ると、購入したわたあめを見せ「楽しかった~!」と嬉しそうに話して下さいました!



## 平成から令和になりました



## 梅酒作りをしました

去年作った梅酒でカンパイ



## 新潟の名物「笹団子」づくりをしました



## ひなまつり



## 日中はこんなふうにごさされています

日中のレクリエーションでのリハビリ体操



苑前の草花をながめたり...



優しい担当と一緒に移動したり...



熱い勝負にもえる方も。



エプロンをたたむのが私の日課です。



折り紙をしたり...



編み物をされる方もいます。



皆さん笑顔がたえません!

# ～食中毒について～



## 食中毒とは？

食べ物や手などに付着した細菌やウイルスが体内に入り、下痢や腹痛を起こすことを言います。一般的には2～3日間程度で回復しますが、抵抗力の弱い小児や高齢者の場合は、発熱や嘔吐をとまったり、血便や脳症などの重症に至るケースもあります。

## 食中毒の原因は何？

食中毒を起こす主な原因は「細菌」と「ウイルス」です。

**「細菌」は食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べるにより**食中毒を引き起こします。  
**「ウイルス」は食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると人の腸管内で増殖し、**食中毒を引き起こします。

細菌が原因となる食中毒は夏場（6月から8月）に多く、その原因となる細菌の代表は、O-157などの腸管出血性大腸菌、カンピロバクター、サルモネラ菌などです。

ウイルスが原因となる食中毒は冬場に発生することが多く、「カキを含む2枚貝」「ノロウイルスに汚染された食品や水」が感染源となります。

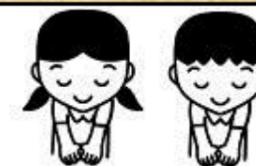
## 食中毒予防の3原則：「つけない」「増やさない」「やっつける」

- 1 食中毒の原因となる細菌を食べ物に「つけない」…しっかり洗いましょう
  - ・手を洗いましょう（手についた菌を食べ物につけない）
  - 調理を始める前、生の肉や魚・卵に触れる前後、トイレの後、鼻をかんだ後、動物に触れた後、食卓につく前、残り物を片付ける前など。
  - ・調理道具を洗いましょう（食べ物から食べ物へ菌を移さない）
  - まな板・トング（特に生肉や魚に触れたとき）・包丁・ザルやボールなど。
- 2 食中毒となる細菌を「増やさない」…低温で保存する
  - 細菌の多くは、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下で停止します。
  - 食べ物に付いた菌を増やさない為に、低温で保存しましょう。
  - 生鮮食品やお惣菜はすぐに冷蔵庫へ保存し、早めに食べるのが大事です。冷蔵庫の中でも菌はゆっくりと増え続けます。
- 3 食中毒の原因となる細菌を「やっつける」
  - ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べると安全です。特に肉類は、中心部を75℃で1分以上加熱する事が目安となります。肉や魚・卵などを使った調理器具は、洗剤でよく洗った後、熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。

## 食中毒かなと思ったら

嘔吐や下痢の症状は悪いものを排除しようとする体の防御反応です。市販の薬をむやみに服用せずに早めに医師の診察を受けましょう。

気温が高い時期です。ご利用者様にお持ち頂く物は、「生もの」や「傷みやすいもの」はご遠慮下さいますようお願い致します。また、食形態に合わない食べ物の提供は危険が伴いますので、必ず職員にお知らせ下さい。



## 【新入職員紹介】



看護科 志田るり子

4月から師長としてお世話になっております。初めての老健施設勤めで一から学ぶことが多く、職員の皆さんにご迷惑を掛けているところですが、入所者様やご家族様にも何かと不手際があるかと存じますが、その節はご容赦お願い致します。皆様の安全を守り安らぎのある苑生活の提供を目指し、職員と力を合わせて頑張る所存です。どうぞ宜しくお願い致します。



介護科 樋口洋子

体が細くて弱そうに見えますが体力あると思います。宜しくお願いします。



リハビリテーション科 樋口夏美

1日でも早く皆さんのお役に立てる仕事ができるよう頑張りますので、よろしくお願い致します。



介護科 中島弘美

現在、1才の子供の子育てに日々奮闘中です！皆様に早く頼って頂けるよう頑張っていきます！



介護科 加藤咲絵

たくさん走ることが好きです！駅伝も大好きです！



総務課（施設補助） 和田恭介

4月からさくら苑のパート総務課として働くことになりました。言われた仕事を一生懸命頑張ります。よろしくお願い致します。



介護科 渡邊加奈子

特技はピアノやハーモニカの演奏です。数年前は加茂市第九合唱団で歌っておりました。明るく楽しく働かせていただきたいです。よろしくお願い致します。



総務課（派遣） 山宮留美子

1日も早く皆様のお顔とお名前を覚えようと思いますので、よろしくお願い致します！気軽に声を掛けて下さいね！

## 編集後記

令和になって初めての「さくらだより」発行となりました。皆様に喜んでいただけるよう頑張っていますので、今後ともよろしくお願い致します。

広報委員会 高山 山中 福井