

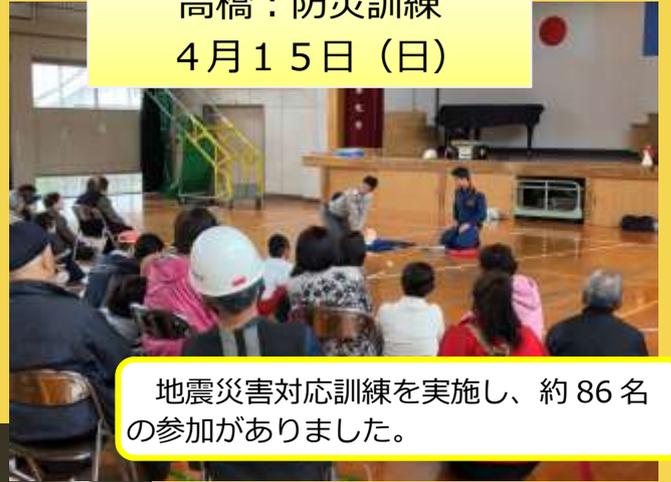
三和まちかどスナッフ

池上：JR ウォーキング
4月21日（土）



熊本駅から史跡池辺寺跡等をめぐるコース。晴天のなか、地域の皆さんのおもてなしもあり、たくさんの参加者が楽しめました。

高橋：防災訓練
4月15日（日）



地震災害対応訓練を実施し、約86名の参加がありました。

城山：元気はつらつサロン
2月27日（火）



西区社協が三和荘のまほろば館でおこなっていたサロンですが、ひとまず3月で終了になりました。今後も、新たな集いの場づくりを目指します。



食中毒に気をつけましょう!



菌を、付けない! 増やさない! やっつける!

細菌が原因となる食中毒は夏場（6～8月）に多く発生しています。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温（約20℃）で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。また細菌の多くは湿度を好むため、気温が高くなり湿度が高くなる梅雨時には、細菌による食中毒が増えます。そこで、今回は食中毒予防の6つのポイントをご紹介します。

- ポイント1（食品の購入時）
 - ・肉や魚はビニール袋に分けて包む
 - ・消費期限などの表示をチェック
- ポイント2（家庭での保存）
 - ・肉や魚や卵を扱う前後は手指を洗う
 - ・生ものはビニールに包む
- ポイント3（下準備）
 - ・乾いた清潔なふきん、タオルを使用
 - ・肉や魚を切ったまな板、包丁は熱湯をかけて消毒
 - ・包丁、まな板、食器等は使用後すぐに洗浄
 - ・肉や魚の汁が他の食品につかないように
 - ・ラップ包装してある野菜やカット野菜も流水で洗う
 - ・解凍は冷蔵庫か電子レンジで
- ポイント4（調理）
 - ・加熱は中心部の温度が75℃で1分以上
- ポイント5（食事時）
 - ・食べる前に手を洗う
 - ・調理後2時間以内に食べてしまう
- ポイント6（残った食品）
 - ・残った食品は清潔な食器や容器で保存
 - ・時間が経ち過ぎたものや少しでも不安のあるものは思い切って捨てる



※体力や抵抗力が弱った高齢者や虚弱な方は、命に関わる危険があるため特に注意が必要です。