

優っくりデイサービス ほのぼの便り

平成28年6月号

優っくりせせらぎデイサービス
TEL 03-5790-0883
FAX 03-5790-0889
住所 渋谷区西原1-40-10

ホームページアドレス

<http://www.foryou.or.jp/>



随時情報発信中！

～ボランティア紹介～

いつもせせらぎデイサービスで、活動のお手伝いをしてくださっているボランティアの方々をご紹介します。第1回は、ストレッチダンスボランティアの『宗像 杏葉』さんです。



素敵な音楽に合わせて、身体を動かすことの楽しさをいつも笑顔で教えて下さります。ありがとうございます！

普段は体操にご興味ない方も、ストレッチダンスのときは自然と身体を動かされ、終わった後には「気持ち良かったね！」とお話しされています。

ストレッチダンスは職員も一緒に参加して、腰痛防止効果を狙っています！

ナース便り

食中毒に注意しましょう

6月～9月にかけての夏場は、暑くジメジメした環境で細菌が増殖しやすく、体の抵抗力も低下するため、食中毒になりやすい時期です。
＜食中毒予防6つのポイント＞

1. 食材は新鮮が命
食品購入時は消費期限を確認し、新鮮なものを選ぶ。
2. 買い物後はすぐに冷蔵庫へ
食品を持ち帰ったらすぐに冷蔵庫へ入れる。冷蔵庫は詰め込み過ぎない。冷蔵庫は10℃以下。冷凍庫はマイナス15℃に維持。
3. 解凍は冷蔵庫で！生ごみはすぐ捨てる。
4. 食材は十分加熱する。
調理前にしっかり手を洗う。
まな板は使う前に洗浄・消毒
煮る・焼く時は食材を十分に加熱する。
(中心部分の温度は75℃以上)
5. 調理後はすぐ食べる。
食事前はしっかり手を洗う。
長時間室内に放置せず、すぐ食べる。
5. 食材は残さない。
時間が経ち過ぎたり、少しでも異臭がする場合は処分する。
残りものを温め直すときは十分に加熱する。
(中心部分の温度は75℃以上)



5月のお誕生日

3日 川上 ゆき子様
20日 奥田 みよ子様
他 2名

お誕生日
おめでとうございます♪

《編集後記》5月はゴールデンウィークの後くらいから急な気温変化がありましたね。ご利用中のご様子は十分観察させていたいただきますが、些細なご様子の変化などご連絡いただければ幸いです。ご家族さまと一緒にこの夏をお元気に乗り切ってくださいませ！
坂本 美紀

優つくりデイサービスせせらぎ ～ほのぼのプログラム～



完成



5/27は新茶をたのしんでいただきました！



♪ 今月のおすすめ
せせらぎのお昼ご飯 ♪



献立表

オムライス
スープ
カニコロケ
グリーンサラダ