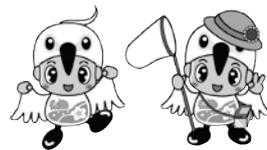




8月は食品衛生月間です!

食中毒予防のポイント

普段、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあります。家庭で食事を作る時の食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう!



家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

ポイント
1

食品の購入

- 賞味期限などの表示をチェック!
- 肉・魚は保冷剤などと一緒にそれぞれ分けて包む。
- 寄り道しないでまっすぐ帰る。



ポイント
2

家庭での保存

- 帰ったらすぐに冷蔵庫へ!
- 冷蔵庫に入れる食材の量は7割程度にする。
- 肉や魚は汁が漏れないように保存する。
- 庫内温度に影響を与える扉の開閉は控える。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持する。

ポイント
3

下準備

- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で行う。
- タオルやふきんは清潔なものを使う。
- ゴミはこまめに捨てる。
- こまめに手を洗う。
- 肉や魚を切ったまな板は、洗った後に熱湯をかけておく。
- 肉や魚は生で食べるものから離して保管する。
- 食材はよく洗ってから使う。



ポイント
4

調理

- 作業前には手を洗う。
- 台所は清潔にする。
- 加熱は十分に作る。(めやすは中心部分の温度が75℃で1分間以上)
- 電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする。
- 調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ。



ポイント
5

食事のとき

- 食事前には手を洗う。
- 盛り付けは清潔な器具、食器を使う。
- 長時間室温に放置しない。



ポイント
6

残った食品

- 作業前には手を洗う。
- 清潔な器具、容器で保存する。
- 温めなおすときは、十分に加熱する。(めやすは75℃以上)
- 時間が経ち過ぎたり、少しでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる。

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「つけない、増やさない、やっつける」

厚生労働省ホームページより参照

▶問い合わせ先=健康福祉課 成人健康係 ☎ 9133

日用品、生活雑貨、作業用品、季節の商品、LPガス、灯油

暮らしの店  **海老原善次商店**

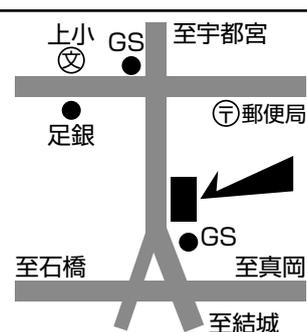
商品1個から配達します。 ☎ 0285-56-2065

ギャラリー & 多目的スペース

やねうら

ご利用を、随時受け付けています。お気軽にお申し込みください。

上三川町上三川4879 FAX 0285-56-0390 URL <https://ebiharashouten.jp/>



3か月集中運動教室

「元気向上くらぶ(送迎付きコース)」参加者募集!!

65歳以上のみなさまへ

「立つ、歩くが年々しんどくなってきた・・・」
 「疲れやすくなり、膝とか腰がいつも痛いなあ・・・」
 「今は身の回りのことは何とかできるけれど、今後が心配だわ・・・」



こんな悩みを持ってはいませんか？

▶内容＝

落ちてしまった体力や筋力を元に戻して元気に日常生活が送れるようになることを目指し、みんなで楽しく体を動かす3か月間期間限定の運動教室です。

簡単なストレッチや痛みを和らげながらの筋力アップ運動など、個人のレベルに合わせて無理なく行いますので、運動に自信の無い方にも楽しんでいただける教室です。

▶実施コース＝週1回、全12回(3か月間)

▶時間＝午後1時40分から3時40分

▶日程＝

10月 2日(月)	10月30日(月)	11月27日(月)
10月 9日(月)	11月 6日(月)	12月 4日(月)
10月16日(月)	11月13日(月)	12月11日(月)
10月23日(月)	11月20日(月)	12月18日(月)

▶場所＝ふれあいホームたかだ(新上三川病院の近く)

▶定員＝15名 ▶運動指導者＝柔道整復師

▶対象者＝次のいずれかに該当する方

今年度65歳以上の方で

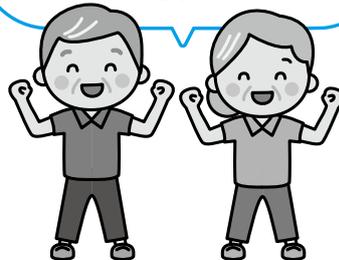
- ・右の項目に3つ以上当てはまる方
- ・要支援1・2認定者
- ・基本チェックリスト(心身状態を確認するアンケート形式の調査)該当者

▶申込期間＝8月18日(金)まで

▶申込方法＝上三川町地域包括支援センター ☎56 5513へご連絡ください。

※担当ケアマネジャーがいる方は先にケアマネジャーに相談してください。

教室を修了した方は、修了後も町の運動教室に無料で通えます！
ずっと元気を維持しましょう♪



- 階段を昇るのに手すりや壁をつたう
- イスから立ち上がる時に何かにつかまって立つ
- 15分続けて歩けない
- この1年間に転んだことがある
- 転ぶことに対して不安が大きい

▶問い合わせ先＝健康福祉課 高齢者支援係 ☎56 9102

土地・建物

無料相談！ 致します

秘密厳守！ 致します

こんなお悩みありませんか？



もれなく土地・建物の
査定書をプレゼント！
ぜひご相談ください！

「丸和住宅」「ノーブルホーム」のグループ会社

とちぎ未来開発(株) ☎0282-24-5687

〒328-0075 栃木県栃木市箱森町36-17

