

ネクストビューだより



広島市安佐南区川内1丁目15-1 TEL.082-831-2200 http://www.fujicare.jp

2011年5月20日発行



食中毒から身を守るには？



食中毒は、じめじめした梅雨の時期に多いと思われがちですが、そうではありません。6月から徐々に増え始め、7月から10月にかけて多く見られ特に8月に最も多く発生しています。

食中毒とは？

食中毒とは、食中毒の原因となる細菌やウィルスが付着した食品や有害・有毒な物質が含まれた食品を食べることによって起こる健康被害を言います。

多くの場合、嘔吐、腹痛、下痢などの急性の胃腸障害を起こします。

食中毒は原因物質によって、

- ★微生物（細菌・ウイルス）によるもの
- ★化学物質によるもの
- ★自然毒によるもの及びその他

に大別されます。ほとんどは症状が軽くて済みますが中にはO-157やふぐ毒のように死に至ることもあります。特に体の抵抗力の弱い子どもや高齢者は重篤化する傾向があります。

家庭で出来る食中毒予防の6つのポイント

1 食品の購入

消費期限のチェック
肉・魚はそれぞれわけて包む
寄り道しないでまっすぐ帰る

3 下準備

タオルや布巾は清潔なものに交換
包丁などの器具、布巾は洗って消毒
こまめに手を洗う
こまめにゴミは捨てる

2 家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ
冷蔵庫は10℃以下に維持
冷凍庫は-15℃以下に維持

4 調理

加熱は十分に（めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上）
作業前に手を洗う
電子レンジを使う時は均一に加熱されるようにする

5 食事

食事前に手を洗う
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

食中毒の三原則

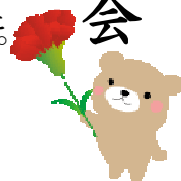
「付けない、増やさない、やっつける」

6 残った食品

時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら思い切って捨てる
冷蔵庫に入れていても長い間は放置しない

ネクスト俳句会

入居者様より俳句を寄せていただきました。



五月晴 お茶飲み干しつ 親睦會

母の日や サイズ不足の 靴届く

落の墓 亡夫晩酌の 手を止めず

萬里子

春暁の 児童画のやうな 陽を拝む

雨宿りの 鳩と目が遇ふ 春の雨

ふるさとは みな空家のみ 落椿

くさ乃

被災児の 伴せ祈る 子供の日

ネクストに 蓄絶やさず シクラメン

うららかや まさかの俄 ウエイター

ユクエ

きやらぶきの 届く母情を 煮含めて

黄金週 おかえりと夫に 迎へられ

ひろこ

母の日に 母の『おかえり』

ありがたう
ちか

園芸プロジェクトだより ～草引き・花壇作成ボランティア～



園芸プロジェクトでは、ふじの家川内とネクストビューふじ川内の間の渡り廊下の広場に花壇を作成しています。ネクストの入居者様も花壇作りにご協力してくださいました。皆さんで見に来てくださいね♪



ネクストビューのご入居者T様
大活躍！！



6月の予定

6月15日(水) お茶会

6月27日(月) お買物便
(行き先:フレスタ相田店)

つぶやきコーナー

4月よりネクストビューに新しい仲間がふえました。今回は簡単に自己紹介をさせていただきます。

名前
出身地
血液型
趣味
好きな食べ物
ひとこと

西 絵吏
広島県
A型
犬と散歩
野菜
よろしくお願ひしま



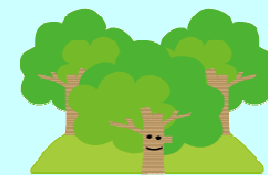
ジョイ君です

す！

エコアクション21より

☆家庭で出来る簡単エコ☆～冷蔵庫編～

冷蔵庫を開けると、冷蔵庫内の温度が上昇する為、電気を消費します。開けている時間をすこしでも短くすることで、CO2は年間約3kg削減！年間約140円の節約にもつながります。さまざまなアイデア商品もあるみたいなので、ぜひ活用してみてください。



今月のなぞなぞ

Q カエルの足の指はそれぞれ何本あるでしょうか？前足と後ろ足は一緒でしょうか？

先月の答え

5月5日の端午の節句には、男の子のいる家では五月人形とともに鯉のぼりをあげる。もともと端午とは五月はじめの午の日。ではどこの国から伝わったのでしょうか？
A. 中国