



九月の健康便り

「食中毒」予防!

～食中毒予防の三原則～

食中毒を「付けない、増やさない、やっつける」

食品の購入

新鮮な物を購入
消費期限の確認
買ったらずちに冷蔵・冷凍

調理

加熱が必要なものは十分に加熱する
(中心部の温度が75度で1分間)
食材を常温で放置せず冷蔵庫に保管

残った食品

怪しいと思ったら捨てる
片付ける前に手洗い
浅い容器に小分け
再度調理する際は要加熱
(75度以上)

家庭での保存

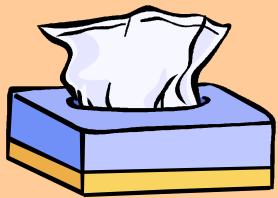
すぐに冷蔵(冷凍)
詰め過ぎ注意(目安:7割)
早めに消費
肉や魚は別個保存

下準備

こまめに手洗い
包丁は肉・魚・野菜と分別
冷凍・解凍を繰り返さない
包丁・まな板はその都度洗う

～9月の創作倶楽部活動～

<裁縫>



ティッシュケース

<ペーパーアート>



ほうずき

<折り紙>



かかし



りす



バッタ

ボードにて倶楽部の活動を御報告します。

■発行/ デイサービスセンターふじ周南
■〒745-0025 周南市築港町12-1
スカイマンション1階
■TEL/(0834)27-2211 FAX/(0834)32-2551
フリーダイヤル/0120-128-307
■ホームページ ふじ周南 で 検索
■営業日... 月曜日～土曜日 (日曜、年末年始は休み)
■営業時間... 8:00～19:00
■サービス提供時間... 9:30～17:00

僕ん二ーりのすり花 のて屋と一構兵屋の京
今がが人火ま日。焼火重いいのい橋え衛の花の現一
月皆。ののせば九き大田でる一わのたと手火宗存花
も様。愛用んか月鳥会はいこ錠ぬ上の改代を家す火
、の。の心。リ一とを広たと一情、が名で代花る一
”ハ火炎!ホは日ノ走鳥とかをへ玉始のあ表火日
皆一災は一、はんりの考らかじやま上つし鍵本
様トの熱 ス消、ア回宇えもけよ玉り、たた屋で
のに原く燃 を防とルつ品ら、てうやで両清ので最
笑火因燃 持団くコて、れ玉い一のす国吉がすも
顔をのえ っでぢ一お萩て屋るな声。広が玉。古
”つ一上 構火火ビま新ま人と一かり 小暖屋鍵い
ごけ位が えど大一す南す気がう一なぜ 路簾で屋花
重馳まはつて ますこ会ルが陽。がう一なぜ 吉分すと火
田走す”て まするでが、、 鍵歌情ぜに 川け。並業者
俊。放火”ま せ。です最花防 屋がに 町を玉ん者
は。高火府 をあこでよ と しつ鍵や を市鍵戸東

まんぷく通信

