



楽しくひな祭り交流会・・・

3月31日（土）、奥津公民館で幼児からお年寄りまで三代、98人の参加のもと「ひな祭り交流会」を開き、楽しく交流ができました。

実話に基づいた「ガイド犬平治号」の感動的なアニメ映画が始まり、メインは「マジックショー」。次々と展開される妙技に、驚きと拍手と歓声が湧きつばなし。

お昼には、愛育・栄養委員を中心としたボランティアの皆さんの「桜と菜の花をイメージした盛り付けのばら寿司弁当」に舌鼓の昼食会。



楽しいマジックショー・アシスタントは小学生



ストープや、こたつを囲んで昼食交流

午後からは、子どもたちのリードで「ひな祭りの歌」の大合唱や、参加者全員の輪投げ大会、福引きなどで盛り上がりました。

会場にはステージにひな飾りが、周囲には小・中学生の図画習字などの作品展が。また、大型花びんには公民館の事務室で咲かせた梅が咲き誇り、春の香りが漂う中、ストープやこたつを囲んで、お年寄り子どもたちとの交流が深まった一日でした。

奥津公民館

水田 和稔

保健師のすこやかだより

「食中毒に注意しましょう」

夏場は食中毒の多い季節です。食中毒の原因となる細菌が「高温多湿」を好むからで、食中毒事件の7割が6月から9月の時期に集中して起こっています。＜平成17年の我が国の食中毒 患者数：27,019名、死者数：7名（食品安全委員会より）＞



家庭でできる食中毒予防

食品の購入、保存

- 肉や魚などは、水分がもれないように分けて包み、持ち帰り、帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫へ。（保存するときも肉汁や余分な水分がもれないように注意）
- 冷蔵庫や冷凍庫は詰めすぎに注意。目安は7割くらい。

調理

- 台所は清潔ですか？もう一度確認を。
タオルやふきんは清潔で乾いたものを使う。包丁やまな板など調理器具は、使った後すぐ洗い、熱湯で消毒。
- 冷凍された肉や魚は室温で解凍せず冷蔵庫内か、電子レンジで解凍し、すぐ調理。
- 加熱は中心部まで十分に！目安は中心部温度75℃で1分以上。
- 電子レンジでは熱が伝わるように時々かき混ぜる。
- 調理を途中でやめて放置しない。

食事

- 調理後の食品は早めに食べる。すぐに食べない場合は、冷蔵庫に保存。（0157は室温でも15～20分で2倍に増える）
- 保存するときは早く冷えるように浅い容器に小分けして保存する。
- 温め直すときは十分に加熱を。
- 時間がたちすぎたら、思い切って捨てる。

※ 調理前、食事前、トイレの後は手をよく洗うことも忘れずに！！

また、気になる症状（主な初期症状は「腹痛」、「下痢」など）があるときは、早めに医師の診断を受けましょう。

食中毒予防の3原則は、

菌を 付けない（清潔）
増やさない（迅速）
なくす（冷却、加熱）