

# 食中毒に注意しましょう！



はじめとした日が多くなるこの時期は、食中毒への注意が必要です。  
サロンでも、ご自宅でも、食べ物の管理に気をつけ、食中毒を予防しましょう。

## ― 食中毒を予防するための 3 原則 ―

参考：厚生労働省 HP

### 1 洗う！

調理を始める前、調理の途中で他の用事を済ませた後の手洗いはもちろん、肉や魚を扱ったまな板や包丁もこまめに洗いましょう。

### 2 増やさない！

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になります。サロン中に調理したものでお弁当はその場で食べきり、持ち帰らないようにしましょう。

### 3 やっつける！

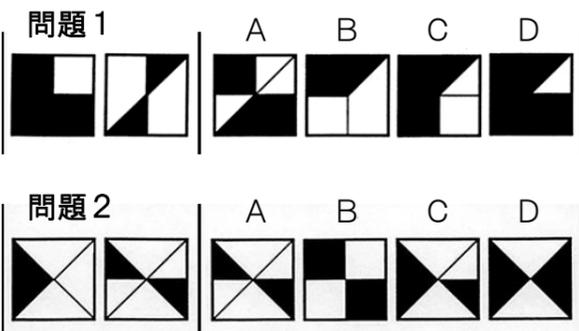
肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。ふきんや包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。

### こんな問題できますか？

有名私立小学校の入試問題です！！  
左側の透き通った2枚の絵を重ねると、どのような模様ができるでしょうか。右側のA～Dの中から正しいものを選んでください。

(筑波大学附属小学校 入試問題より)

※答えは本ページ左下に掲載



### まちなかサロン

6月の行事 (13:00 ▶ 16:00)

3日(火)	苔玉づくり
6日(金)	エコクラフト
10日(火)	囲碁・将棋三昧!! (10:00▶14:00)
13日(金)	詳しく知ろう 成年後見制度
17日(火)	レクリエーション
20日(金)	フォークダンス
24日(火)	歌声サロン
27日(金)	健康体操

大街道商店街1丁目5-10

◆『てくるん』(映画館1階)にて開催  
都合により内容が変更になることがあります。

## Information お知らせ

### 新しいレク機材が仲間入りしました！！



松山市社協では、サロンで利用できるレクリエーション機材やDVD(プロジェクター・スクリーン含む)の貸出しを行っています。

サロン活動の充実に  
お役立て下さい！

#### ◆ ストライクトレーナー ◆

1～9の的に向かって付属のお手玉を投げ、いくつの的に抜けるかを競います。大きな声で「〇番に当てます!!!」と宣言してから投げてください！！

※運搬には車が必要です。

クイズの答え 問題1：D 問題2：C

松山市ふれあい・いきいきサロン運営事業

2014(平成26)年

ふれあい  
いきいき

サロン通信

6月号

No.097

●編集・発行 / 松山市社会福祉協議会

サロン数：250サロン  
サロン農園数：13サロン

利用者登録人数：8,466人  
(4月末現在)

## サロンの坊っちゃん・マドンナを紹介します

### 今月のマドンナ



いきいき東野四葉サロン 桑原地区  
ふじさきのぶこ  
藤崎 信子さん (90歳)

75歳で始めたスイミングは週2回通い、長年続けている詩吟は今も7名の生徒さんに教えています。何でも挑戦してみる姿勢が若さの秘訣かしら。お勤めしていた頃に、地元の農家の方との関わりがあったので、近所の皆さんには今でも大事にしてもらっています。家では、つい最近まで毎日の炊事も担当していたし、今でも手のかかる料理は私がかって出ているんですよ。

90歳を迎えた今の目標は、元気に100歳を迎えることです！

『好奇心旺盛でいつも元気な藤崎さんをサロンのみんなが目標にしています！！』

### 料理は脳トレになる！？

参考：脳を鍛える大人の料理ドリル

料理には「メニューを考える」「切る」「煮る・焼く・炒める」「盛り付け」など様々な工程があります。複雑な作業を行う調理中には感情や思考を司る脳の前頭連合野が活性化され、脳が鍛えられることが科学的に証明されたそうです。昔は「男子厨房に入らず」などと言われましたが、老若男女問わず料理に参加してみたいかたがどうか。



### 松山市社会福祉協議会

□本所 〒790-0808 松山市若草町8番地2 松山市総合福祉センター  
Tel: 089-941-3828 / Fax: 089-941-4408

□北条支所 〒799-2436 松山市河野別府937番地1 松山市北条社会福祉センター  
Tel: 089-993-1400 / Fax: 089-993-1419

この「ふれあい・いきいきサロン通信」はホームページからもご覧いただけます。 <http://www.matsuyama-wel.jp/>

松山市ふれあい・いきいきサロン事業は松山市の介護保険事業 地域支援事業費を財源として、介護予防を目的に健康づくり・生きがいくくり・仲間づくり等を行っています。



# サロン紹介

## ふれあいいきいきサロン雄郡（雄郡地区）

5月15日（木）

開催場所	雄郡公民館
住所	小栗3丁目5-24
実施回数	月3回
参加人数	サロン20名 親子17名

子育てサロンゆうぐんの0～2歳子ども達と、絵本を通した三世代交流会を行いました。今日の目玉は、事前にサロンの皆で作ったペープサード<sup>※</sup>を使ってのあそび。絵本のお話に合わせて「いないいないばあ！」と、色鮮やかなイラストが一斉に回ります。キョトンとしている子、笑い出す子など反応は様々ですが、みんな楽しそう。

近くに親戚がないお母さんからは、「このような機会を設けてくれてありがたい」との感想がありました。地域で子育て世代を支えるきっかけづくりとなったサロンでした。

※ペープサート…絵を描いた紙に棒をつけた人形劇



## ふれあいサロン久万ノ台（久枝地区）

5月22日（木）

開催場所	久万ノ台集会所
住所	久万ノ台1169
実施回数	週2回
参加人数	女性31名

近い将来起こるのでは！？と懸念される南海トラフ地震！！防災意識を高めようと災害時に役立つ『防災頭巾』を作りました。最初に、福島で被災された方の体験談を聞かせていただいた事もあって、みなさん真剣に作業を進めていきます。Tシャツや下着、お金、歯磨きセットなど緊急時に必要なものを縫いつけていきます。「一人暮らしなので、自分で出来ることは準備しておきたい」、「家族の分も作らんといかん」と、有事に備えて意見交換ができる良い機会となりました。

今回の活動を生かし、9月には地区内の子どもたちと一緒に防災頭巾を作る予定です。



## ふれあいサロンたるみ（桑原地区）

5月19日（月）

開催場所	樽味集会所
住所	樽味1丁目3-7
実施回数	週1回
参加人数	女性11名

普段は、歌・健康体操・脳トレなどを和あいあいと行っているサロンです。自宅から近いこの集会所だからこそ、気軽に来ることができるという参加者も。

今日は定期的に行っているお料理の日です。献立は皆で決めたお寿司と天ぷら。このお寿司は、参加者の一人が地域の婦人会で教えてもらった味付けで、おいしさのあまり作るたびに大絶賛です。この味を次の世代に繋げていきたいと、周りの参加者は調理をしながら腕を磨きます。自分の役割を見つけてテキパキと調理を進めながらも、「おしゃべりも大事な脳トレよ」と、笑い声が絶えません。



## にこにこサロン（河野地区）

5月22日（木）

開催場所	宮内集会所
住所	宮内甲59-4
実施回数	月1回
参加人数	男性1名 女性8名

地元の氏神さま『高縄神社』の参道脇にある集会所で開催しています。サロンに来たらずは各自で血圧を図るのが日課となっていて、毎月のサロンが参加者の健康管理に一役かっています。

今日は、毎年恒例のゴキブリ駆除のための『ホウ酸団子』作りです。ゴキブリに食べてもらえるよう、心を込めて団子を捏ねていきます。作業をしながら「孫がお菓子と間違えないように気を付けないとね」、「お陰さまでゴキブリが出なくなったよ」と話が弾みます。家族にあてにされていると思うとやりがいも喜びもひとしおです。

