

リバプール通信

社会福祉法人 大石福祉会
介護老人福祉施設 リバプール
077-536-3111
<http://www.liverpool.or.jp/>

Vol.23 (7月号) 7月はいよいよ 夏祭り !! 皆様も是非ご参加下さい。

7月の予定

8日	日本舞踊発表	13:30~
10日	流しそうめん	11:30~
11日	流しそうめん	11:30~
12日	流しそうめん	11:30~
17日	理美容	
19日	リーダー研修	18:00~
	防災訓練	9:30~
28日	夏祭り	16:00~

トピックス 食中毒について

この梅雨の時期 気をつけなければならないのが『食中毒』です。特に、お年寄りやお子様は抵抗力が低く、一層の注意が必要です。

～ 食中毒とは？ ～

飲食物を摂取することによって起こる健康障害を食中毒といい、大きく分類すると微生物による食中毒、化学物質による食中毒、自然毒による食中毒に分けられます。

このうち、微生物による食中毒が全体の9割以上を占めています。従って微生物による食中毒を防ぐことがとても大切です。

～ 予防の3原則 ～

1. 微生物をつけない (清拭)

肉や魚、野菜などの食材に付いていた微生物が手や調理器具などを介して食品に付着し、食中毒を起こすことがあります。手指や器具は常に清潔にし、食品を保存するときは、フタのある容器に入れたり、ラップをかけて相互污染のないようにしましょう。

2. 微生物を増やさない (迅速・低温保存)

食品に付いた微生物は、温度管理が悪いと時間の経過とともに増えていきます。従って、微生物が増殖する時間や温度を与えないことが大切です。調理された食品はなるべく早く食べ、食品を保存する時は、冷蔵一般に10℃以下、生食用魚介類は4℃以下が望ましい。)して保存しましょう。

ただし、腸管出血性大腸菌O157やノロウイルスなどのように、ごく少量で発病する細菌やウイルスもあり、増えないからといって安心はできません。

3. 微生物をやっつける。(加熱・消毒)

大部分の微生物は熱に弱いので、食品を加熱する際は、中心部まで十分に過熱することが有効です。しかし、加熱できる食品は限られていますし、細菌が作る毒素は熱に強いので、加熱したからといって過信してはいけません。食器や調理などは、洗浄後、熱湯や塩素系の漂白剤等で消毒することが大切です。

予防の3原則を守って、食事をおいしく、楽しく、安全に食べて食中毒になりやすい状態を避けましょう。

委員会紹介コーナー 第3弾！！

今回は『給食委員会』を紹介します。

委員会構成人数：12名

主な活動内容：

お茶会など食に関するイベントの開催

厨房スタッフとの意見交換

利用者様の日々の楽しみの一つである「食事」。リバプールでは「安全で健康なおいしい食事」をモットーに、いわば利用者様の食生活の充実を担っているのがこの給食委員会です。

月1回開催している委員会では、厨房スタッフを交えて話し合いを行い、現場で出た意見や利用者様の声を直接伝え、より良い食事提供を目指しています。また利用者様一人ひとりの好き嫌いや嗜好を調査し、好みに合う食事提供をこころがけています。

さらに毎日の食事はもちろんのこと、いろんなイベントを企画したり、レクリエーション委員会と合同で行事を開催したりしています。これからも、利用者様に満足していただける食事の提供と、いつもとは一味違う、食事を楽しめるイベントの開催をどんどん行っていきます。

6月のできごと

6月は4回にわたって各フロアー1～3丁目、デイサービス・ショートステイとそれぞれお茶会を催しました。日ごろと違った顔ぶれに、皆様楽しんでおられました。ちなみにメニューは・・・ミルク寒天パフェとアイス(抹茶orバニラ)でした。う～～ん。おいそお～～。

違う階の人との交流もなかなかよいものなあ～。



6/13

各フロアー1丁目 お茶会



6/19

デイ・ショート お茶会



6/20

各フロアー2丁目 お茶会



お茶会だけでなく、カラオケも…。皆の前で歌うのはサイコーだのう。



6/27

各フロアー3丁目 お茶会

バニラのアイスもおいしいけど隣の抹茶もおいしいそう・・・



今回のお茶会には桜山クラブの方がボランティアとしてお手伝い頂きました。本当に有難うございました。

6/26

りんりんりぷる歌の会

リバプールではお馴染みのりんりんりぷるさんによるコンサート。毎回楽しいコンサートですが、今回は「かたつむり」や「てるてる坊主」など季節に合わせた歌を歌って頂きました。皆さんも一緒になって大きな声で歌っておられました。



ほしの町お散歩

& にじの町屋上喫茶

プチトマト栽培



リバプールの周りにはすばらしい景色がいっぱい！！
お天気のいい午後以外でのおやつは気分転換にもってこいです。

入居者様と一緒にプチトマト作り！！上手に出来るかなあ～。

田上山の地質・鉱物

大石歴史探訪

今回は田上山の地質と鉱物について触れたいと思います。前々回の内容と重なる部分もありますが、今月から田上山についての特集を三ヶ月に渡り、三部作でお送りさせて頂きたいと思います。

さて、田上山の地質は、チャートや頁岩からなる矢筈ヶ岳以南をのぞき全域が花崗岩を主体とします。風化しやすい白亜紀の花崗岩からなり、山内は複雑な浸食谷が入り組んでいるのです。田上山は巨晶花崗岩(大きな結晶の石英、長石、雲母などからなる花崗岩)の日本三大産地であり、深成岩に脈状・レンズ状をなしています。田上山ではトパーズ(黄玉)、水晶、長石など、41種類にもものぼる鉱物を採取する事ができ、江戸時代の鉱物学者、木内石亭(1724～1808、滋賀郡坂本生まれ)は田上山を主に全国を踏査して『雲根志』を著しています。明治時代には、田上山はトパーズの世界的な産地であり、トパーズをかますに詰めて馬で運び出したと伝えられています。また、「ナウマン象」や「フォッサマグナ」の発見者で知られる、東京帝国大学の初代地質学者E.ナウマン(1886～1951)は田上山の調査をもとに日本で最初の多面体結晶の研究を行い、その採集標本の多くは大英博物館に収められているとの事です。



夏野菜を食べましょう!!



今回は『委員会紹介コーナー』にて給食委員会。『トピック』では食中毒と『食』に関するお話でしたのでこのコーナーでもこの時期ならではの『食』にスポットを当てていきます。

暑い日が続くと食欲が減り、夏バテになりがちです。そうならないために野菜や水分を十分にとる必要があります。太陽の光をたっぷり受けた夏の野菜はたくさんの水分を含むため体温を下げ、種々のビタミンは、体の調子を整える働きがあり、私たちの夏バテを軽減してくれます。夏を乗り切るパワーの源、夏野菜のいくつかを紹介します。

にがうり(ゴーヤ)・・・ビタミンC、カロチン、カリウム

ビタミンCはキャベツの2倍! 加熱してもほとんど壊れないのが特徴です。カロチンは疲労回復、カリウムは高血圧予防に役立つといわれています。独特の苦味成分はモモルデシンと言い、食欲を増進し整腸作用の効果があります。

かぼちゃ・・・ビタミンE、β-カロチン、食物繊維、ビタミンC、ビタミンB群、

ビタミンEには老化防止やのぼせ、肩こりなど更年期の諸症状を和らげたり、血行不良による冷えを解消する作用があるといわれています。また β-カロチンはビタミンEと強調し免疫力を強化する働きがあります。

オクラ・・・食物繊維、鉄、ビタミンC、ビタミンB1

ネバネバは食物繊維で整腸作用、コレステロール低下作用があります。鉄などのミネラルも豊富で夏の体力増強に有効です。長く火を通すとぬめりが外に溶け出してしまうので生食かさっと湯がく程度に。

この他に、トマトやきゅうり、なすび、トウモロコシ等が代表的な夏野菜といえます。また、しそなどは強い防腐作用を持ち食中毒の予防にも役立ちます。

最近季節を問わず様々な野菜が手に入りますが夏野菜は夏に食べる事により、本来の栄養素とうまみを味わう事ができます。

夏野菜は夏がいちばん安くておいしい。健康にもいいし、お財布にもやさしいですね。夏野菜をたくさん食べて元気な夏をすごしましょう。

～スタッフ紹介コーナー～

大槻 拓照 (にじの町 1丁目 介護職員) 星座：しし座 血液型：O型



趣味：バスケットボール

リバプールの一員となり1年と少しが経ちました。毎日毎日がすごく早く過ぎていくように感じる中、利用者様の笑顔を見る度に頑張ろうという気持ちが強くなっているように感じます。

まだまだ経験も少なく未熟な面も多々ありますが、より良いサービス提供を心掛け、利用者様が毎日素晴らしい笑顔で過ごして頂けるように、勉強を怠らず、今後も日々頑張っていきたいと思っております。

小島 加奈 (ほしの町 3丁目 介護職員) 星座：うお座 血液型：O型



趣味：体を動かすこと(スポーツ大好き)

リバプールに入社して早1年。あっとゆう間に時間が過ぎた気がします。仕事に入るたび、利用者様に笑顔に励まされ、元気を頂き、毎日仕事がとても楽しいです。人生の先輩として、利用者様から学ばせて頂くこともたくさんあります。

今度は私の笑顔で、もっと利用者様が笑顔になって頂けるよう頑張ろうと思っております。まだまだ未熟ですが今後も精一杯頑張っていこうと思っておりますのでよろしくお願い致します。