

体験農園レポート～収穫・夏野菜植えつけ～



ほのぼの堀之内では、生活リハビリの一環として、畑を借り体験農園を実施しています。

5月は4月に種を蒔いたホウレン草やカブの収穫を行いました。またトマトやナスの苗の植え付けを行っています。トマトとナスは2か月ほどで収穫できるようになるそうです。

活動時は4月

に植えた、ジャガイモの薄紫色の花が咲いており、ご利用者に「何の花かな？」と尋ねられた為、ジャガイモの花である事を伝え、「初めてみたなあ」「綺麗な花だね」と感想を述べられていらっしゃいました。



新しい試み～測定表記入のご紹介～

ほのぼの堀之内 体験農園の表					
測定日時	場所	年	月	日	測定者
ご利用者氏名					
性別					
身長					
体重					
血圧					

デイサービスご利用時は毎回、朝に血圧等の測定を行っています。今年4月から、専用の測定表を作り、ご利用者の皆様に記入して頂いています。表に記載する際には、まずご自身のお名前を記入して頂き、日時をカレンダーや時計を見て読み取り、血圧等の測定は職員が行いますが、

数字はご自身で読み取って頂き、ペンを使って記入して頂きます。

正確な数字を書く事が目的ではなく、一連の手順が、脳の様々な部分を使った複雑な行為となる為、認知機能の維持向上にも効果的です。実施する時には、必ず、ご利用者の意思を確認し、その日の気分によっては記入を行わない事もあります。あくまでご本人の意欲に合わせて行っています。



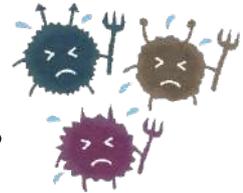
ほのぼの堀之内では何気ない活動も、認知機能の維持向上に繋がるように方法を考えて実施しています。

●6月のイベント情報●

・6月の体験農園は、6月4日(土)9日(木)17日(金)21日(火)29日(水)を予定しています。

食中毒予防の6つの原則！

5月の下旬ごろから夏日を記録する日出てきて、6月6日には梅雨入りを迎えました。今後、湿度も上がってくると注意が必要なのが「食中毒」です。年間で届出のある食中毒だけでも717件(令和3年)あり、その内家庭内で発生した件数が106件になります。家庭で発生する食中毒は規模も小さい為、認知されず、実際の件数はもっと多いと言われています。



家庭内での食中毒を防ぐ6つのポイントをご紹介します。

①食品の購入

肉・魚・野菜等の生鮮食品は新鮮な物を購入しましょう。

購入した食品は肉汁や魚の水分が漏れないようビニール袋にそれぞれ分けて入れ持ち帰りましょう



②家庭での保存

冷蔵または冷凍の必要な食品は持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。(冷蔵は10度以下・冷凍はマイナス15度以下で菌が増えるのを遅らせる事が出来ます)



③下準備

まな板や包丁などの調理器具は、生食用・加熱用それぞれの食材で分けるか、生食用の食材を使う前は消毒するのが良いです。



④調理

食品に触れる前はしっかりと手を洗いましょう。

調理の際にはしっかりと火を通す事が大切です。大半の食中毒菌は75度で1分以上加熱し、中まで火を通す事で死滅します。



⑤食事

食べる前にもしっかりと手を洗い、長時間室温に放置しないようにしてください。



⑥残った食品

まずは食べきれぬ量を作る事が大切です。多く作ってしまった場合は予め清潔な容器に小分けにして移し、冷蔵庫等で保存しましょう。

残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。



購入した食品はぜひ「おいしく、安全に」ご使用ください。

