

9月号

More joyfully, more vibrantly

# 安心プラス通信

今月も安心プラスの最新情報をお届けします。  
リハビリや役立つ生活のヒントを  
是非チェックしてください♪

## 看護師余米より 食中毒について



**食中毒**とは、細菌やウイルスなどの病原体、あるいは有毒・有害な物質が含まれる食品を摂取することによって起こる、急性的な健康被害の事です。

食中毒を予防するためには、細菌性食中毒予防の「3つの原則」が重要です。

- 1.細菌を「つけない」：  
調理前や食事前、トイレの後は、  
石けんで丁寧に手を洗う
- 2.細菌を「増やさない」：  
調理したものは、  
室温に長時間放置しない
- 3.細菌を「やっつける」：  
加熱調理が必要な食品は、  
中心部までしっかりと加熱する  
(中心温度75°Cで1分以上が目安)。



まだまだ残暑が厳しいので  
食事や水分摂取には  
十分注意して下さい！



## 自主トレーニングについて

機能訓練士（PT）が個別に運動メニューを作成しています。「筋力、柔軟性の維持」や「心身の健康維持」に繋がります。

継続は「力」なりです。  
出来る範囲で少しずつ実践して、  
分からない事があれば  
お気軽にお尋ねください！

お問い合わせは木曾・小谷まで

〒612-8083 京都市伏見区京町6丁目69-1

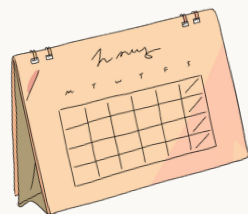
🕒 営業時間 8:30 - 17:30

☎ 075-601-6688 [定休日] 日曜日

🖱 <https://ansin-p.jp/>



# お客様の声



# 先月末までの空き状況



「職員いい人ばかりやし、話しやすい。」

「この職員さんは運転が上手い」



「ここに来てたら楽しく運動出来て良いわ。家やと全く動かないから」



「普段こんなに歩かへんしよく歩いたわ。」



「普段来れないところに来て買い物出来て良かったです」



「この前は買い物にみんなで行けて良いものが買えました。」



「久しぶりに皆さんの顔を見れて嬉しいです。やっぱりここに来て運動すると楽しいね」



「行ったこと無かったお店にも行けたので来れて良かったです。」



「買い物はしなかったけど、仲の良い人と歩いて良かった。」



「ドライバーさん真面目でいい人来られましたね。やっぱり第一印象大事ですね。」



月	午前	0枠	午後	0枠
火	午前	0枠	午後	0枠
水	午前	0枠	午後	0枠
木	午前	0枠	午後	0枠
金	午前	0枠	午後	0枠
土	午前	0枠	午後	0枠

申し訳ありません。埋まっておりますが、枠の状況は常に変化します。ご利用希望はお問合せ下さい。

Instagram  
更新してます



## SDGs への取り組み



エコバックを持参！  
食べきれぬ分だけ購入します！

