





# 歌声広場

みんなで歌って  
楽しい時間!



## 玄関にお花を植えました!

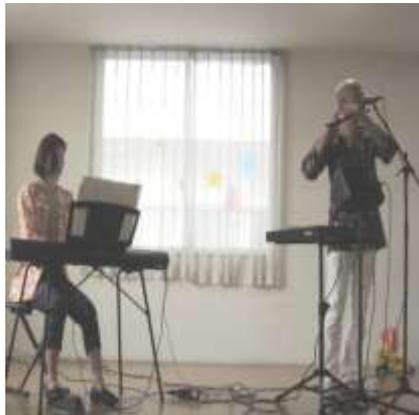


大きくなあれ





# 篠笛 囃子家



素敵な  
音色に  
うっとり



映画会に上映してほしい映画の  
リクエスト 大募集

# 栄養のコーナー

## ～食中毒を予防しよう！～

だんだん暑くなってきましたね。みなさん、お元気に過ごされていますでしょうか？毎年、この季節になると一番心配なのが食中毒です。みなさんの食品管理は完璧ですか？手洗いはしっかりしていますか？今回は、食中毒がテーマです！

### \* 食中毒の原因 \*

主な原因は「細菌」と「ウイルス」です。病原性大腸菌(O-157)などは「細菌」で、冬に流行するノロウイルスは「ウイルス」です。



### \* 食中毒の予防 \*

#### ① つけない

手には様々な雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないようにしましょう。そのためには、こまめに手を洗うことが大切です。調理を始める前や、生物を扱う前後、食事を始める前は必ず手を洗いましょう。

#### ② 増やさない

細菌の多くは高温多湿な環境で活発になりますが、 $10^{\circ}\text{C}$ 以下では増殖がゆっくりとなり、 $-15^{\circ}\text{C}$ 以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが大切です。食品を購入した後は、早めに冷蔵庫・冷凍庫へ入れましょう。



#### ③ やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、肉や魚、野菜なども加熱して食べれば安全です。しかし、食品に含まれるビタミンの中には、加熱によって壊されるものがあります。野菜はレンジで蒸し野菜にするとビタミンの損失は少なくなります。ぜひ試してみてください。



万緑や光りと影の不動尊

枝折戸にとどまる沙羅の花ひとつ

つなぐ手にいのちの沙汰や遠花火

睡蓮と水の幻想モネの笑み

甘ずっぱ初恋の味きくらんぼ

兵子帯の結び云々太宰の忌

夏深し碁を打つ音の間合かな

あやめ様

紫陽花や嘉辰令月八重と咲く

紫陽花やベランダ雀朝まだき

おしゃべり止まず羽音とぎれず

もう年だ誰の意見も上の空

これで余生が無事だるか

方正様

① 嘉辰令月 広辞苑

めでたい日と月 (万葉の歌)

② 朝まだき 令書

夜の明けきらぬ頃、早朝

(拾遺和歌集)

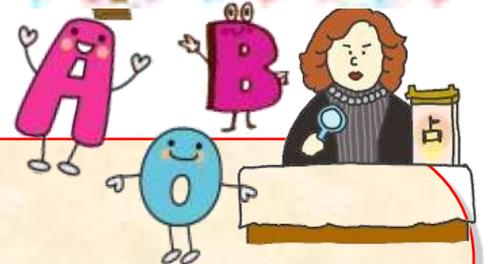


○波様、◎様  
おめでとうございます!

皆さんの掲載してほしい  
短歌、俳句、川柳など  
事務所へ提出おねがいます!  
締め切りは25日までです。



## 看護のコーナー



ラスト・・・AB型です。

(長所) 感受性が強い、クール、独創的

(短所) 面倒を嫌う、打算的

どこかクールで知的な印象を感じさせるAB型。如才なく本能的に損得勘定で物事を判断する傾向がある為、冷淡にみられることもあります。思いやり深く優しい面も持っています。ただ、責任を持つのが嫌いで、周りの話題に合わせた話などはよくしても、自分の本心や感情などはあまり表には出そうとしません。その為、何を考えているか分からないと、相手に思われることもあるので注意。また、AB型の女性には、他者に奉仕するという一面があるので、尽くすことが出来るよきパートナーを見つける事が出来れば、幸せな人生を送れるでしょう。

今月で最後になりましたが、如何でしたでしょうか？

\_\_\_\_\_

令和元年



# 7月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
			喫茶系びす P	カラオケ P		
7	8	9	10	11	12	13
喫茶系びす P		ひょうたん 夢くらぶ P	喫茶系びす P	買い物	歌声広場 P	
14	15	16	17	18	19	20
喫茶系びす P		カラオケ P	喫茶系びす P			映画会 P
21	22	23	24	25	26	27
喫茶系びす P	買い物		喫茶系びす P			
28	29	30	31			
喫茶系びす P		ひょうたん 夢くらぶ P	喫茶系びす P			

今月から「令和元年」が刻印された硬貨が100円と500円から製造をはじめ、1円、5円、10円、50円も8月中には製造予定のようです。世の中に出回ってくるのがちょっと楽しみです  
 ですね〜いつ梅雨入りするのかと思っていましたが、やっと梅雨入り！と同時に台風まで発生しました。梅雨が明ければ暑い暑い夏がやってきます。水分補給して体調に気をつけましょう！