

ココロまち 通信



令和5年8月発行

発行元：ココロまち診療所（0466-77-9426）



食中毒の予防について

皆様こんにちは。
ココロまち診療所院長の片岡です。



暑い日々が続く中、熱中症だけではなく食中毒にも気をつける必要があります。右記に注意点を簡単にまとめます。詳細は厚生労働省のホームページに「**家でできる食中毒予防の6つのポイント**」というページがありますので是非ご覧になってください。



(片岡)

家でできる食中毒予防の6つのポイント



ポイント1 食品の購入
消費期限などの表示が正確かどうかを確認する。
肉・魚はそれぞれ分けて包む。
切り崩ししないで赤っぽく見えるものは避ける。
消費期限の表示が正確かどうかを確認する。
タマゴや生肉は冷蔵保存に注意。

ポイント2 家庭での保存
買った食品はなるべく早く冷蔵庫に入れる。
冷蔵庫は10℃以下に維持する。
冷凍庫は-15℃以下に維持する。
冷凍庫に肉類を保存する際は、肉同士を密に包み、ラップで包む。

ポイント3 下準備
調理器具は使用前に洗剤で洗う。
調理器具は使用前に洗剤で洗う。
調理器具は使用前に洗剤で洗う。
調理器具は使用前に洗剤で洗う。

ポイント4 調理
加熱が十分にできるようにする。
電子レンジを使うときは、加熱が均一になるようにする。
調理中は手洗いを怠らぬ。
調理後は手を洗う。

ポイント5 食事
調理した食品は、室温で放置しない。
調理した食品は、室温で放置しない。
調理した食品は、室温で放置しない。

ポイント6 残った食品
残った食品は、早めに食べるか、廃棄する。
残った食品は、早めに食べるか、廃棄する。



椎茸栽培、始めました



こんにちは。事務の再起です。
早いものでココロまちに来て3年が経ちました
(2020年7月1日～)。
猫に癒されながら日々業務に取り組んでおります。

そしてとうとう作物を育てることに手を出し始めました。
椎茸を育てています。
業務の傍ら他の方にも助けをもらいながら
1つ1つ作業を進めています。
乾燥した木に椎茸の菌種を打ち込んでいるのですが、
先日はアリさんがお気に召したようでたくさん来ていました(笑)
また、台風で立てかけていた柵が壊れたこともありました。

色々なハプニングに対処しつつ春巻きや天ぷらが
食べられることを楽しみに頑張っています。
来年には食べられる予定です。

(再起)





クランベリー



ハーブのお話

クランベリーの赤い果実を絞ったジュースは古くから膀胱炎や尿道炎などの泌尿器系の感染症に用いられてきました。この作用のメカニズムはクランベリージュースを飲むことによって尿が酸性化するため、大腸菌が減ることと菌が泌尿器の粘膜に粘着するのを防ぐことによるものと考えられています。高齢者の尿臭の軽減の目的などにも活用されています。(クランベリーを食すると尿臭抑えられる)



クランベリーは、アメリカでは主にジュースに用いられ、商業用として栽培されています。砂糖が多量に添加されている場合が多いのでメディカルハーブとしてはパウダー剤(粉末剤)やカプセル剤で使われます。

(亜矢)

アロマとハーブのワークショップ

Kokoroの薔

料 金 2,500円 (材料費込) 当日現金にてお支払いください

開催時間 毎週火・水・木曜日 13:00-14:30 (約90分)
毎週土曜日 10:00-11:30 (約90分)

定 員 各1名 (追加1名まで可)。

内 容 1月よりワークショップの内容が変わりました

- ハーバルフットバス
- 7種類から作りたいものを1つ選んでいただきます。
 - ・かかとツルツルクリーム
 - ・リンパマッサージオイル(静脈瘤予防)
 - ・リップクリーム(3本)
 - ・しっとり保湿クリーム(顔用)
 - ・集中力を上げる香油 **NEW**
 - ・心を鎮める香油
 - ・心を温める香油



◀ハーバルフットバス
軟膏クリーム作り▼



講師：亜矢

AEAJ認定アロマセラピーインストラクター
JAMHA認定ハーバルセラピスト
健康予防管理専門士
フェムテックエキスパート2級
漢方養生指導士ベーシック

ご予約 ココロまち診療所

*電話でのお問い合わせはご遠慮ください。

▶メール
cocoromatch-clinic@yushoukai.jp

▶問い合わせフォーム



移動パン屋さん「ESSEN」



5月から月1回移動パン屋「ESSEN」が当院に来てくださるようになりました。当院のある藤沢市御所見地区はスーパーマーケットがなく、買い物をするには他地区へ行かねばなりません。買い物に行きたくても行けない方の助けになればと思います。7月からは移動スーパーも来てくださるようになりました。少しずつ地域の拠点になっていけたらと思っております。



移動販売の様子

(片岡)