

オアシスだより

天神オアシスクラブ

第 123 号

2014/05/31 発行

九州も梅雨入りをしました。6 月は梅雨の時期で湿気が多くなります。湿気が多くなると、細菌やカビが繁殖しやすく、食中毒になる可能性が高くなります。毎年の事ですが注意することが予防に繋がります。是非、外出先から帰えられたら必ず手洗いを行いましょう。

▶ 食中毒予防の3原則



食中毒の原因を「つけない」「増やさない」「やっつける」！

腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に出了ことはありますか。そんなときに疑われるもののひとつが「食中毒」です。食中毒は、飲食店など外で食べる食事だけでなく、家庭でも発生しています。家庭での食中毒を防ぐのは、食材を選び、調理する皆さん自身です。3つの原則で食中毒を防ぎましょう。

その基本的な方法は、次のとおりです。



洗う！分ける！ 手にはさまざま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、必ず手を洗いましょう。



低温で保存する！ 細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス 15℃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重要です。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大事です。



加熱処理！ ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。中心部を 75℃で 1 分以上加熱することが目安です。



6月 芸術療法

日	月	火	水	木	金	土
1	2 陶芸	3 音の出会い	4 はがき絵	5 アート教室	6 音楽サロン	7 生活の書
8	9 ペーパークラフト	10 詩吟	11 はがき絵	12 生活の書	13 音楽サロン	14 音の出会い
15	16 陶芸	17 音の出会い	18 真美体操	19 アート教室	20 音楽サロン	21 生活の書
22	23 歌の扉	24 音の出会い	25 はがき絵	26 生活の書	27 音楽サロン	28 音の出会い
29	30 うちわ作り 					



博多どんたく港まつり



どんたく広場のパレードや福岡市内約 30 ヶ所に広がる演舞台などには、2 日間で過去最多となる延べ約 750 団体、約 3 万 7700 人が出演して、それぞれのパフォーマンスを繰り広げられました。

私たちオアシスクラブの会員様もエルガーラまでの帰りの道のりを歩きながらどんたくの雰囲気を味わいました。人の多さにびっくりしたと同時に博多どんたくの素晴らしさを感じました。



うちん、孫もよ〜うパレードに出よったばい！
外人さんも多くてにぎやかやね〜！



♪ほんちかわいや♪
皆で歌いながら歩きました。(*_ _ *)



何十年ぶりに来た
だろうか？
よかね〜！(^^)/



オアシスニュース

♡結婚♡
おめでとう！



野林 奈津子さん！
ご結婚おめでとうございます！
これから温かな家庭を二人で
築いて下さい！♡
どうぞ、末永くお幸せに・・・



5 月 5 日に大牟田市にて
結婚式を挙げました。
当日、朝は雨でしたが
式の前に天気になりました。
雨降って地が固まるよう
私たち二人で頑張って
行きます。

