



おたっしゃ家 予定表

申し込み・問い合わせ
 上市町社会福祉協議会
 473-9300
 おたっしゃ家(中央小学校内)
 472-2716

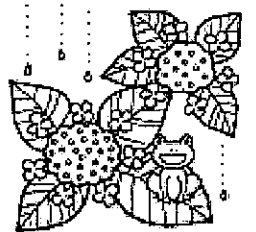
月	火	水	木	金
3 手芸 深川清子さん 	4 クラフトテープで 小物入れ作り①	5 習字教室 清水順子さん	6 ゆるゆる太極拳で身体 作り 指導 富田さん 杉木さん	7 ペタンクを楽しもう 指導 伊井好作さん
10 ミニハイク 世界一かわいい美術館 	11 為になるお話 黛 貞夫さん	12 いきいき体操 指導 有山静子さん	13  楽しい歌の時間 大門さん	14 誕生会 (6月生れ) 
17 手芸 深川清子さん 楽しい英語 伊藤澄子さん	18 クラフトテープで 小物入れ作り②	19 脳トレ つるぎ脳トレクラブ	20 作って食べよう デザート 	21 パークゴルフ 丸山運動公園
24 ミニハイク 行田公園	25 研修医&医学生 健康相談、ミニ講座	26 習字教室 清水順子さん	27 楽しく民謡 剣民謡	28 モルック

※日程が変更になることがあります

梅雨を快適に過ごすために…

ジメジメとしていて蒸し暑い梅雨は、普段の生活の中でもトラブルが起きやすい季節です。食べ物や傷みややすく食中毒が多かったり、汗でべたつくことにより肌荒れが起きたりとカビやニオイなど衣類のトラブルも起きやすい、厄介なトラブルばかり…

雨が降るとやはり洗濯ものは部屋干し、部屋干しといえば生乾き臭…湿度が高いとどうしても湿っぽいと感じてしまいます。湿っている物をそのまま収納するとカビの原因になったり、長時間干すことで菌が発生してニオイの原因にもなります。そういったトラブルを防ぐためにも洗濯物を出来るだけ早く乾かしちゃいましょう



家庭でできる食中毒予防

- ① 手は1分かけてしっかり洗いましょう。
- ② 生の食材を買ったら寄り道をしないでなるべく早く帰り、冷蔵、冷凍する。出来上がった料理はなるべく早く食べ、残り物は放置せず粗熱が取れたら冷蔵庫に入れる。
- ③ 使用したまな板や調理器具は洗浄・消毒・清潔にしてから使う
- ④ 生野菜なども菌が付かないように、きれいに洗う
- ⑤ 飲みかけのペットボトルの長期放置しない

など 気をつけていきましょう