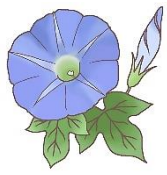
誰もが健康で居心地の
よいまちをつくろう！
愛媛医療生協

東・泉川支部だより

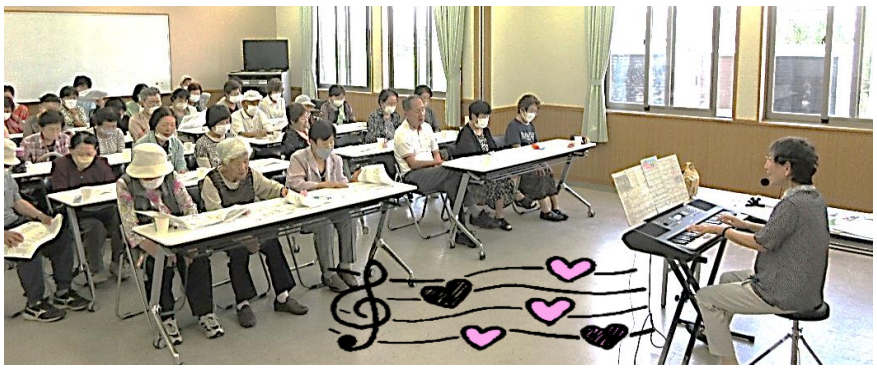


東・泉川支部
№148
2024年7月

音楽の集いのご案内

日時　7月26日(金)　13時30分～15時30分
場所　泉川公民館　会議室
講師　ヤング玲子さん

玲子さんの演奏で、
みんなで楽しく歌いましょう。
童謡・唱歌・ナツメロなど・・・。
どなたでも参加できます。＜無料＞　水分は各自でお持ちください。　＊下の写真は昨年の「音楽の集い」です。



歌うことの健康効果が凄い！

健康に歳を重ねていくために「口腔機能の維持」が不可欠ですが、歌うことで嚥下力や唾液力を向上させることがわかっています。 また、人には喜怒哀楽を歌で表現することでストレスを乗り越えてきた歴史があり、歌うことでリラックスできたり、活力が湧いてきたり…口腔機能のみならず、心にも、身体にもよい影響を与えるのです。みなさんのご参加をお待ちしています。

7月の場（班会・集い）

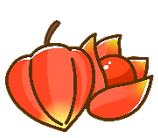
場名	代表者名	開催日	場所
すみれ会	高橋美枝子	7月20日(土) 9:30	上泉東 自治会館
下泉班	神野美枝子	毎(月・火・金) 17:00	下泉会館
あさがお 班	条野　良子	7月22日(月) 14:00	条野宅
城下 福寿会	大塚エミ子	7月31日(水) 10:30	城下 自治会館
東田 演歌会	井下　愛子	9月18日(水) 14:00	東田 自治会館
にこにこ 体操	山本　玉美	毎月曜 13:30	泉川 公民館
サンデー ウォーク	徳永　忠道	毎日曜 8:30	高柳公園 付近
レインボー 体操	松浦　典子	毎木曜 14:00	瀬戸会館
やまつつじ 班	星川　忠男	7月10日(水) 10:00	光明寺 自治会館
久門ひばり の会	山内　義明	8月26日(月) 13:30	久門 自治会館
きらり班	近藤　由紀	8月22日(木) 14:30	下東田 自治会館

脳トレ漢字穴埋めクイズ

真ん中の□に漢字を入れ、
二字熟語を4つ作ろう。①～⑧は
夏に関する難読漢字。読めたら凄い！！

夏
↓
必 → □ → 言
↓
高

実
↓
原 → □ → 法
↓
暇



①簾　②向日葵
③団扇　④曹達
⑤旱　⑥莫蓙
⑦跣　⑧鬼灯

食中毒予防　食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

大塚エミ子（支部運営委員）

夏は気温が高く、細菌による食中毒が発生しやすい季節です。
私が実践していることを列挙します。

○食品を取り扱う時は、取り扱う前と後に必ず手を洗いましょう。
○包丁、食器、まな板、ふきん、たわし、スポンジ等は、使った後すぐに、洗剤と流水でしっかり洗いましょう。
＜包丁、食器、まな板等は、洗った後、熱湯をかけると消毒効果があります。＞
○タオルや布巾は、乾いて清潔なものと交換しましょう。
○冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
○冷蔵庫の詰めすぎに注意。めやすは、7割程度です。電気代の節約にもなります。
○細菌の多くは、連蔵庫内で増殖がゆっくりとなり、-15℃では増殖が停止しています。しかし、細菌が死ぬわけではありません。冷蔵庫に入れているからと安心しないで、食品は、早めに使いきるようにしましょう。
○ちょっとでも怪しいと思ったら、もったいなくても、食べずに捨てましょう。
食中毒は予防方法をきちんと守れば予防できます。

それでも、万が一、お腹が痛くなったり、下痢をしたり、気持ちが悪くなったりしたら、お医者さんに相談しましょう。

解答　穴埋め　左「至」。右「寸」。　読み　①すだれ②ひまわり③うちわ④ソーダ⑤ひでり⑥ござ⑦はだし⑧ほおずき