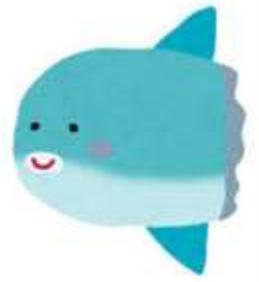


# まんぼう通信



平成 30 年 6 月 1 日 No.44

みなさんこんにちは！

だんだんと梅雨も近づいてきましたね。皆様、いかがお過ごしでしょうか。

当事業所の理学療法士の小野寺が、**介護予防サポーター養成講座**で講師として参加し、

介護予防や、介護予防体操の「**海潮音体操**」についての話をしてきました。

約 60 名の地域の皆さん、ご参加いただきありがとうございました。

## ～介護予防サポーター養成講座～

安波山など、気仙沼に  
ちなんだ動きを  
取り入れた体操です



## 食中毒が増える季節！！

気温が暖かくなる梅雨から夏にかけて、食中毒の原因となる菌が増えやすくなります。予防に良いとされている 3 つのことを心掛け、食中毒にならないようにしましょう！



### ◎食中毒を予防する 3 原則◎

菌を… ①**付けない**：手洗いをする。包丁やまな板はこまめに洗う。

②**増やさない**：買った食品はすぐに冷蔵庫に！

③**やっつける**：食材をしっかり加熱する。

