

9月号



「油断禁物！正しく食品の保存、できていますか？」

9月は少しずつ涼しくなってきますが、日中はまだ気温が高い日もあります。食中毒にはまだまだ注意が必要です。「涼しくなったから大丈夫！」「冷房を入れているから大丈夫！」と油断しないようにしましょう。

☆食品保存のポイント

- ①購入した食品、調理後は冷蔵庫へ
- ②賞味期限、消費期限を確認し、食べきる
- ③常温保存が可能な食品も、直射日光や高温多湿を避ける
- ④冷蔵庫は定期的に整理する



◇特に注意したい食べ物

- ・カレー、シチュー、煮物
- ・粉類
- ・挽肉
- ・生魚
- ・カットフルーツ、野菜
- ・チャーハン



もし食中毒になってしまったら？

水分補給をして、安静に過ごしましょう。症状が改善しない場合やひどい脱水症状、高熱がある場合は医療機関を受診しましょう。



現在のサービスの空き状況

1時間通所リハビリ	月	火	水	木	金	土	3時間通所リハビリ	月	火	水	木	金	土
＜午前＞ 09:50～11:00	△	△	×	△	○	×	＜午前＞ 9:00～12:00	×	○	○	△	△	○
＜午後＞ 14:20～15:30	○	◎	○	×	◎	○	＜午後＞ 13:00～17:00	×	△	△	×	○	×

◎…十分空きあり ○…空きあり △…空き僅か（送迎確認必要） ×…空きなし

【お問い合わせ】総合東京病院 1～2時間通所リハビリテーション

TEL：03-3387-5613（直通）

FAX：03-3387-5611

責任者：北地 雄

作成者：郡司 彩乃

3～4時間通所リハビリテーション

TEL：03-3387-5238（直通）

FAX：03-3387-5464

責任者：阿部 美紗子