



〒955-0033 三条市西大崎2丁目4番10号

電話 0256-38-0091

ホームページ <http://houtoku-fukushi.jp/>

E-MAIL [kokorotukusi-ohsaki@ec1.technowave.ne.jp](mailto:kokorotukusi-ohsaki@ec1.technowave.ne.jp)

空が一段と高くなり秋の気配を感じます。朝晩は徐々に涼しくなり寒いくらいの日もありますが、日中はまだ汗ばむほどの気温の上昇がみられます。今年は11月頃まで気温が高めとの予想も出ていますので、気温差に注意しながら毎日を快適に過ごしましょう。

今月の目標



秋を見つけましょう!



油断は禁物！秋にも多い食中毒

9～10月は、食中毒の原因が集中する季節！！

先日、駅弁による多数の食中毒が発生したとの報道がありました。気温が下がり、過ごしやすくなるこの時期は、蒸し暑い夏と比べて食品の傷みを気にすることが少なくなるのかと思いきや、食中毒が発生する原因が「ウイルス」「細菌」「自然毒」と3つも揃っているため、実は年間で食中毒の発生件数のいちばん多く注意が必要です

さらに、次のような事態も影響していると考えられています。

- (1) 厳しい残暑で体力が奪われ、免疫力が低下している
- (2) 気温の変化で体調を崩しやすい
- (4) 食べ物がおいしい季節で、つい暴飲暴食をしてしまう
- (5) 「秋＝食中毒」というイメージがないため、油断している



食中毒は悪化すると体に危険が伴います。下痢や嘔吐など見られ、さらに1～2日安静にしても症状が改善しないときは、医療機関を受診しましょう。

食中毒に気を付けて、採れたての旬の食材を楽しみ、食欲の秋を満喫しましょう！

注目!!

季節の変わり目は、衣替えのタイミングです！

天気や気温がコロコロと変わりやすい秋。気温に合わせて衣類調節ができるよう、そろそろ衣替えをしませんか？衣替えの際には、衣類の紛失・間違い防止の為、必ず衣類に名前をご記入くださるようお願いいたします。

市華会様

ステキな新舞踊を披露して頂き  
ありがとうございました。







# 9月行事報告

# 敬老会



9月11日(月)～16日(土)の間、皆様の長寿をお祝いして敬老会を行いました。  
 こころつくしでは、毎年米寿(88歳)の方を表彰させて頂いており、今年度は4名おられました。また、ささやかながら皆様に“ソーフフラワー”を贈らせて頂きました。  
 その後は“オリジナルポー千作り”を行い、柄や色を考えてステキなポー千が出来上がりました♪早速使っていただいている方もおられ嬉しくなりました！



## 10月お楽しみ会予定

10月9日(月)・10日(火)・11日(水)の  
 3日間、おやつ作りを行います。  
 お楽しみに♪



## 避難訓練のお知らせ

10月25日(水)、消防署の立ち合いの下、避難訓練を実施いたします。  
 当日ご利用の方はご協力をお願いいたします。

