

# ほほえみクラブ

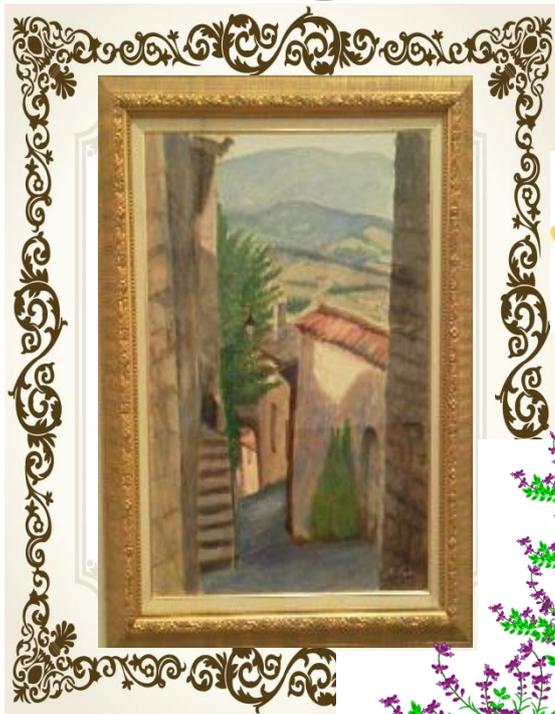
平成25年 7月号 No., 63

▶▶▶今回も、素敵な作品を提供して頂く事が出来ました。

## お知らせ

皆様の作品や可愛いペットを是非！  
ご紹介させて下さい!!  
気軽に担当者へ声をかけて下さい!!

## ほほえみギャラリー



「プロバンスの村」・・・加藤 喜代枝様



「お庭のバラ」・・・福田 順子様

## 編集後記

### ▶▶▶猛暑を乗り切る健康術



**食中毒を防ぐ・・・食中毒菌(ウイルス)をつけない・増やさない・殺す▶▶▶の3原則です**

つけない・・・手洗いや調理器具の洗浄消毒を行う  
増やさない・・・食材の賞味期限を確認、食材の鮮度が落ちないように冷蔵・冷凍にきちんと保管する  
菌(ウイルス)を殺す・・・食品を色が変わるまで火を通す



**脱水症状予防・・・快適な環境づくり・水分補給・塩分補給▶▶▶の3原則です**

快適な環境づくり・・・自身の体にあった状態に室温を合わせましょう。  
水分補給・・・1日2,500～3,000cc程度の水分をこまめに摂取するように心がけましょう。  
塩分補給・・・適正な塩分補給を心がけましょう。



7月7日は、七夕になります。

(株)ケアサポート金沢