



奈義ファミリークリニック ファミクリ便り

6

2022 Jun.

令和4年6月1日発行 第201号
社会医療法人清風會奈義ファミリークリニック 発行責任者:松下 明

「食中毒」にご注意を ~今からできる、食中毒予防方法~

皆さまこんにちは。あつという間に6月になりましたね。

地域によっては梅雨入りして、気温や湿度も高くなり、じめじめした天気が続くと食中毒が多発する時期です。

買い物の時に気をつけたり、自宅での食材の保存方法などを再確認しましょう。こまめな手洗いや食品をしっかり洗うなど、ちょっと注意することで予防が出来るので、是非ご家庭でも以下のことに注意してみてください。

①食材を買うとき



- 消費期限を確認する。
- 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う。
- 肉や魚などは知るがほかの食品につかないように分けてビニール袋に入れる。
- 寄り道をしないで、すぐに帰る。

②家庭での保存



- 帰ったら生鮮食品はすぐに冷蔵庫へ保管する。
- 肉や魚は汁が漏れないように包んで保存する。
- 冷蔵庫は10°C以下、冷凍庫は-15°C以下に保つ。

③下準備



- 調理の前に石鹸で丁寧に手を洗う。
- 野菜などの食材を流水できれいに洗う。
- 生肉や魚は生で食べるものから離す。
- 生肉や魚、卵を触ったら手を洗う。
- 生肉や魚を切ったまな板や包丁は必ず熱湯消毒する。
- ふきんやタオルは清潔ものに交換。
- 台所は清潔に保つ。

④調理



- 肉や魚は十分に加熱。中心部の温度が75度で1分間が目安。

⑤食事



- 食べる前に石鹸で手を洗う
- 清潔な食器を使う。
- 作った料理は、長時間、室温に放置しない。
- 温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる。

⑥残った食品

- 作業前に手を洗う
- 清潔な容器に保存。
- 保存して時間が経ち過ぎたものは思い切って捨てる。
- 温めなおすときは十分に加熱。

今年の梅雨と夏を健やかに過ごすためには、日常的な行動に気を付けて、細菌やウイルスを予防する必要があります。

認知症カフェ「オレンジカフェ山桃」のご案内

月1回カフェ山桃さんをお借りして、コーヒーを飲みながら認知症について学び、みんなで話すという集まりです。どなたでもご参加いただけますので、ぜひいらしてください。

※当日参加もOKですが、コーヒーとケーキの準備、また感染状況等により変更や中止の可能性もありますので、事前に地域包括支援センター(☎36-4119)へご連絡ください。

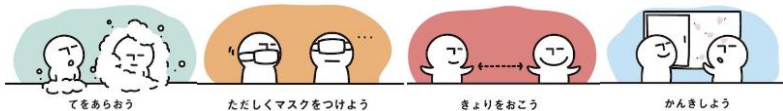
※マスク着用の上、どうぞお気軽にご参加ください。

今後の日程: 6/3 (金)、7/1 (金) 時間: 14:00-15:30 費用: 500円 コーヒー・ケーキ付 場所: カフェ山桃 

※毎月第一金曜日を予定しています。

マスク・手洗い・消毒 感染対策、続けましょう

気持ちを緩めず、対策を続けていきましょう!



顔をあらおう

ただしくマスクをつけよう

きりをおこう

かんきしよう

来院されるすべての皆様へ

クリニック内では**マスクの着用**と、
受付時に**検温**をお願いしています。
必ずマスクをご持参ください。

発熱、風邪症状のある方へ

(咳・鼻水・下痢・咽頭痛など)
院内には入らず、まずはお電話をください。

☎ 0868-36-3012

※携帯電話をお持ちでない方
直接受付へ、順番を待たずにお声かけ下さい。

6月の診療情報

【午前】受付時間- 8:30~11:30 (診察開始時間:9:00)

【午後】受付時間- 15:30~17:30 (診察開始時間:16:00)

※木曜・土曜の午後は休診
夜間、木曜・土曜午後、日曜祝日は
日本原病院へご相談下さい。

※朝の開錠時間は 8:30、午前の受付は 11:30までとなりますのでご注意ください。

今月の担当医

*変更になることもあります

	月	火	水	木	金	土
午前	松下 濱上 村田	濱上 横田	松下 濱上 村田 横田	濱上 村田 横田	村田 田中/横田 横田 <small>隔週で予約優先</small>	交代制 ※
午後	濱上 村田	濱上/横田 川口	村田 横田 杉山	休診	松下 濱上 横田	休診

- ◆オレンジ色の医師は予約を受けておりません。
- ◆松下医師の診療は**完全予約制**です。
- ◆松下医師の金曜午後の診療は**隔週**となります。
※6月は10日☉、24日☉が診療日
- ◆濱上医師の火曜午後の診療は**隔週**です。
※6月は14日、28日☉が診療日(予約なし)
- ◆横田医師の火曜午後の診療は**隔週**です。
※6月は7日☉と21日☉が診療日(予約なし)
- ◆田中医師の金曜午前の診療は**隔週**です。
※6月は3日☉、17日☉が診療日
- ◆横田医師の金曜午前の予約診療は**隔週**です。
※6月は3日☉、17日☉が予約診療、10日☉と24日☉は予約なし

土曜日の担当医

*変更になることもあります

6月4日(土)	上春・横田
6月11日(土)	浜上・川口
6月18日(土)	浜上・川口
6月25日(土)	松下・横田

予防接種・乳幼児健診外来

月・火・水・金 15~16時 ※要予約

栄養指導

日本原病院栄養士による栄養指導を当院にて行っています。ご希望の方はお気軽にお尋ねください。

日本原病院 からのお知らせ



日本原病院 **耳鼻科**(東川 康彦 医師)



日本原病院 **眼科**(皆川 香織 医師)

要予約 ※診療前日(診療時間内)までに、受付窓口 又は
お電話(☎0868-36-3311)にて予約可能です。

令和4年6月11日(土)午前中
令和4年6月25日(土)午前中

※順番を取りに行く場合は
午前8時から11時まで受付

※電話で順番を取る場合は
☎0868-36-3311
午前8時30分から11時まで受付

受付時間	診療時間	火	金
10:00 ~11:30	10:30 ~12:00	○	第2・4 金曜日のみ
14:30 ~17:30	15:00 ~18:00	○	第2・4 金曜日のみ