

令和8年

June  
6月



# きずな便利



日本の美しい言葉 **桜梅桃李**【おうばいとうり】桜梅桃李が各々独自の美しい花を咲かせるように、他者と比べず自分らしく輝くこと。

皆さま こんにちは。介護用品販売・レンタルきずな、木村です。

6月に入り、蒸し暑い日が増えてまいりました。今年の平均気温は全国的に平均より高くなる見込みだそうです。夏のスタートが早い…。

梅雨時時期は湿度が高く気付かないうちに熱中症になることがあります。

こまめな水分補給や室温調整を心がけ、無理をせずお過ごしください。特に室内でも熱中症は起こりますので、エアコンや扇風機を上手に活用することをおすすめします。

当事業所でも、皆さまが安全で快適に過ごせるよう、福祉用具を通じて暮らしのサポートを行ってまいります。今月もどうぞよろしくお願いいたします。



きむら



## 『 六月は食中毒の季節 』



六月は気温と湿度が高く、細菌の繁殖が活発になるため、一年で最も食中毒が発生しやすい時期となります。食中毒を予防するには、

「**つけない（清潔）**」 「**増やさない（温度管理）**」 「**やっつける（加熱）**」

この3原則を徹底することが最も重要です。

**原則1： つけない（菌やウイルスを食品に付着させない）。**



- ・ 手洗いの徹底  
調理の前後、食事の前、トイレの後には必ず石けんでしっかり手を洗いましょう。

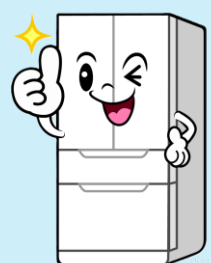


- ・ 器具の洗浄・消毒  
包丁やまな板は使用后すぐに洗剤で洗い、熱湯や台所用漂白剤で定期的に消毒してください。

- ・ 理器具の使い分け  
肉、魚用と野菜用でまな板を分けると、さらに安全です。



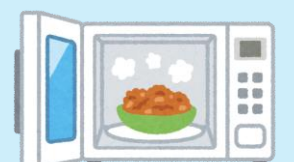
**原則2： 増やさない（菌を増殖させない）速やかな冷蔵・冷凍。**



- ・ 温度管理  
生鮮食品やお惣菜を買ったら、すぐに冷蔵庫（10℃以下）や冷凍庫（-15℃以下）に入れましょう。次に、解凍は冷蔵庫か電子レンジで行いましょう。冷凍食品の解凍を室温で行うと、表面で菌が増殖する原因になります。



- ・ 早めに食べる  
調理後の食品は常温での長時間放置はせず、なるべく早く食べきります。



介護用品販売・レンタル

# きずな



お困りごとはありませんか？ お気軽にご相談ください。

株式会社ライフサポート

〒036-8091 青森県弘前市高崎2丁目7-7

TEL.0172-29-3730 FAX.0172-28-7874

### 原則3： やっつける（加熱して菌を死滅させる） 中心部までしっかり加熱。



・ 中心部まで加熱:ほとんどの食中毒菌やウイルスは熱に弱いです。肉や魚は中心部の温度が75℃で1分間以上加熱されるまで、しっかり火を通しましょう。

この3原則をしっかり守ることで、菌による食中毒を防ぐことができます。ですがこの3原則、実はウイルスに対して原則2は効きません。そこで登場するのは4つ目の原則です。

### 原則4： 持ち込まない・広げない（ウイルス対策）

感染症拡大防止にご協力ください



・ ノロウイルスなどによる食中毒を防ぐため、自身の体調が悪い時は調理を控え、調理器具を介した二次感染を防ぐことが大切です。

ですが、細心の注意をはらっても確実ではありません。万が一おう吐や下痢の症状がでた場合は、簡単に市販の下痢止めなどの薬で済まさず、早めに医師の診断を受けることをおすすめします。

それでは皆さま、ご自身とご家族の健康管理に気をつけて、梅雨に負けずに元気に乗りきりましょう！



## 今月のお話 『弘前城大爆発』

津軽の象徴である弘前城。1627年、大天守の鯨（しゃちほこ）に雷が落ちて火災が発生しました。

城は上から順に燃え広がり、釣り鐘が真っ赤に燃えて地下の火薬庫まで焼け落ちて大爆発。

火柱は碓ヶ関からも見え、飛散した物は8km先まで飛んでいったそうです。



大天守を失った弘前城ですが、当時の法律により新たな築城や大きな天守閣の建築は厳しく制限されており、再建は許可されずに櫓で代用され、約200年も天守がないままの状態が続きました。

1810年、九代藩主寧親(やすちか)は天守「櫓」の移築という名目で幕府の許可を得て、櫓を改造して完成したのが御三階櫓（ごさんかいやぐら）と称される現在の天守です。



装飾側



簡素側

どうしても天守閣が欲しい弘前藩には抜け道となる理由が必要でした。

そこで重要な政策である海防問題に目を付け、櫓を再築して海の監視を強化するという名目を立てたのです。

（どれだけ櫓を高くしても弘前から海は見えませんがね。）



天守閣の半分が簡素な造りとなっているのは、幕府の目を欺くためともいわれています。

格好のいい天守を建てたいのですが、あまり立派にすると幕府から咎められる恐れがありました。

そこで二の丸から見える面には装飾を施し、本丸から見える面は簡素な造りにしました。

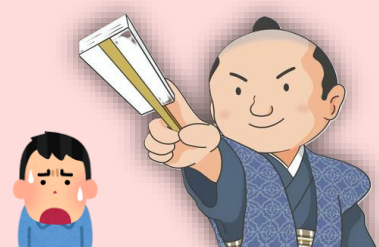
天守が完成して幕府の役人が監査に来た時、役人を駕籠に乗せたまま二の丸から下乗橋を渡り本丸へ。



この間、役人は装飾された面を見ることができず、天守閣に到着した役人は簡素な造りの代替天守を見て、

「問題なし！」と認可を下したのでした。（ちょっと見ればわかるでしょうに！）

これはあくまで一説なのですが、本当の話ならこの幕府のお役人さまは大問題…。



問題なし！

