

## ★4館で消防訓練を実施しました！！

5月にふれあいの里4館で消防訓練を行いました。通報、消火、避難誘導の手順など、改めて確認することが出来ました。万一の火災発生に備え、初期の段階での確かな行動が出来るように各職員で役割を分担し、利用者に安全に避難していただけるよう努めます。



参加者募集中！



## ★【誰でも楽しくできる！ ユニバーサルスポーツ体験会♪】

大久保

日時：7月5日（水）13：30～14：30

場所：ふれあいの里 大久保

内容：「ポッチャ」「卓球バレー」  
誰でも気軽に取り組みます。  
楽しく体を動かしてみませんか？

対象者：明石市民の方 どなたでも

定員：30名

費用：無料

申込：先着30名。

当日までに電話又は窓口で受付。  
定員になり次第締め切り。

申込窓口：ふれあいの里 大久保

TEL/FAX：078-936-5048



## ★【太極拳講座】

中崎

日時：7月6日（木）から毎週木曜日  
10：00～11：00（全10回）

※8月10日は休講

場所：ふれあいの里 中崎

内容：初心者からでも楽しく取り組める  
太極拳です。

対象者：明石市民の方 60歳以上

定員：15名

費用：無料

申込：6月19日（必着）までに、往復はがきの往信裏面に①住所②氏名③年齢④電話番号、返信表面に返信先の①住所②氏名を記入し、ふれあいの里中崎（〒673-0883 中崎 1-2-22）へ。応募者多数の場合抽選。



TEL/FAX：078-913-6200

皆さんご存じですか??



ふれあいの里のホームページがあります。URL【[fureainosato-akashi.jp](http://fureainosato-akashi.jp)】  
施設紹介やアクセス方法などを載せていますので、ぜひご覧ください！

1. 携帯電話またはスマートフォンのアプリなどで、左側のQRコードを読み取ります。
2. 表示されたURLをブラウザで開き、ホームページを表示します。

## ★食中毒に気をつけよう！★

梅雨の時期に入ると、温度や湿度が高くなる影響で細菌による食中毒が起こりやすくなります。

### ＜食中毒予防の三原則＞

- ★つけない…とにかく手洗い！調理前後や魚、肉、卵に触れた後は必ず！お肉を焼く箸と食べる箸は分ける！まな板や包丁などの調理器具はしっかり洗う！魚や野菜はよく洗う！
- ★ふやさない…作った料理は早めに食べる！料理を室温で放置することは避ける。冷蔵庫は詰め込みすぎず、ドアの開閉も少なめに。冷凍した食品は冷蔵庫で解凍し、室温での解凍はやめる。
- ★やっつける…食品は中心までしっかり加熱。残り物を温めるときも、しっかり加熱。調理器具や冷蔵庫は定期的に消毒し、よく乾燥させる。

