第127号 秦野ノルディックウォーキングクラブ

ふれあいニュース 12 月号





ロウイルスから を守る!

冬に多く発生するノロウイルス。感染すると1~2日ほどで、強い吐き気、おう吐、腹痛などを起こします。感染しない予防策を徹底し、二次感染にも注意しましょう。



指輪や時計を外し、 石けんで指の間や指 先、手首も洗い、十分 に流水ですすぎ、清 潔なタオルで拭いて 乾燥させます。



生ものは極力避け、食品の中心部も 85~90℃で90秒以上の加熱調理。



自分の身を守



調理器具は定期的に塩素 系漂白剤に浸して殺菌。



ノロウイルスの ?感染を防ぐ ポイント

汚物の処理

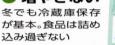
汚物(おう吐物、ふん便)は、マスクと 使い捨ての手袋を着用して処理。 密閉して廃棄します。

細菌性食中毒 にも注意

つけない

食材に触れる前に必ず手洗い& 調理器具の衛生管理

● 増やさない 冬でも冷蔵庫保存





● やっつける

電子レンジで加熱するときは時々 かきまぜ、まんべんなく熱を通す

12月の講習会

メタックスはだの体育館前 9時30分集合

7日(木):震生湖【秦野駅南口・おおがみ公園 9時 30分集合】➡申し込お願いします・12日(火)・21日(木)・26日(火)

-年間 NW&モルックにご参加有難うございました 来年も宜しくお願い申し上げます

2024 年1月の講習会

メタックスはだの体育館前 9時30分集合

9日(火)・18日(木)・23(火):初詣・明治神宮 ⇒ 申し込みお願いします (詳細は次号)





11月28日(火) 山北鉄道公園&洒水の滝



(編集)秦野ノルディック&ポールウォーキングクラブ 代表 村上政司 0463(79)-0558

かながわの景勝 50 選 名水百選 日本の滝百選 に指定されている名湯 観瀑台にて



令和 4年出来上がった新遊歩道

