

4棟建築工事スタート



建築工事 地鎮祭



6/15より基礎工事スタート

2棟駐車場工事スタート



裏の駐車場の整備も同時スタート
6/21から 裏の駐車場も使用開始



これから梅雨 水害に悩まされることはありませんね。
いままで 駐車場で止める場所がなく苦労かけていましたがこれで一安心。

気をつけたい食中毒の予防方法



- **つけない**
手にはさまざまな細菌が付着しています。食材や調理器具に菌をつけないように、調理前や食事の前には必ず手を洗いましょう。
- **増やさない**
細菌を増やさないためには、食品の適切な冷蔵保存が大切です。室温に長く放置するのは避け、菌が増殖しないようにしましょう。
- **やっつける**
ほとんどの細菌は加熱によって死滅します。肉や魚は十分に加熱しましょう。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。

メンタルヘルス部会より

メンタルを安定させる栄養素（食べ物）一覧

- ◎ トリプトファン……バナナや大豆製品など
- ◎ GABA……発芽玄米やキムチ
- ◎ ポリフェノール……チョコレートなど
- ◎ ビタミンB群……肉や魚など
- ◎ ビタミンC……緑黄色野菜など
- ◎ ビタミンE……ナッツ類など

不調を感じたら意識して食べるようにしましょう。