

けやきだより

社会福祉法人 明光会 けやきワークセンター・ヴェルデあべの ~4月号~ 令和5年3月20日

法人敷地内にある河津桜が咲く季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。
暖かい日も増えてきておりますが、まだまだ寒暖定まらぬ時期でありますので、ご家庭においても体調にお気をつけください。

社会福祉法人 明光会 理事長 寺田千尋

防犯訓練を実施しました。

令和5年2月10日（金）に法人本部、大岩本町グループホームファミリーユさんあいの防犯訓練と防犯診断を実施しました。

静岡中央警察署の生活安全課と連携し、不審者対応や防犯機器等の使用訓練、施錠時の注意点の確認等を行いました。

最近ではニュースで耳を塞ぎたくなるような事件を目にすることが増え、ご利用者の安全・安心を守るために組織的に対策を講じていく必要性を感じています。今後も関係機関との連携強化と防犯対策を継続して行っていきます。



刺股使用訓練の様子



ネットランチャー
使用訓練の様子



防犯診断による施錠時の
留意事項の確認の様子

季節の変わり目に注意～春の体調不良の予防と対策～

春になると「やる気が出ない」「日中眠くなる」「頭痛がする」等自律神経の乱れによる不調が起こりやすくなります。

原因①寒暖差が激しい為、それを調節するためにたくさんエネルギーを使い、疲れやすくなります。

②低気圧と高気圧が目まぐるしく入れ替わる為、自立神経の切り替えがうまくいかず眠気、だるさが起こります。

③卒業、就職などによる環境の変化により、緊張やストレスを感じ自律神経のバランスが乱れやすくなります。

④花粉症等のアレルギーに対する免疫機能が活発になる為体力が低下しやすくなります。

対策①欠食なく、バランス良い食事を摂りましょう。

②歩幅を広げる、階段を使用する等、日常生活の動きを少し変え、こまめに体を動かしましょう。

③入浴はシャワーだけでなく、湯船につかりましょう。

④睡眠をしっかりとりましょう。

⑤花粉症の症状がひどくならないように、衣服の工夫、早目の服薬を行いましょう。

自立神経を整えて、春の不調を乗り越えましょう!!

健康コラム



4月の本部献立紹介

徳島県の郷土料理からは「ならえ」を紹介します。

材料（作りやすい分量）

大根（正味） 450g
にんじん（正味） 80g
れんこん（正味） 50g
干しいたけ 3枚
こんにゃく 1/2枚
油揚げ（うすあげ） 1枚
きざみ昆布※ 10g
サラダ油大さじ 1
*かつおだしの素（顆粒）
 小さじ2
*砂糖大さじ 5
*塩小さじ 1/4
*酢大さじ 6
*薄口醤油 大さじ2
ごま油 小さじ1
すりゴマ 大さじ2

作り方

- 1 大根と人参は拍子木切りにして下茹でする。こんにゃくは茹でてから同じように切る。蓮根は半月切りにして酢水にさらす。
- 2 油揚げは短冊切りにする。干し椎茸は戻して薄切りに、きざみ昆布も戻して食べやすい長さに切る。
- 3 鍋にこんにゃくを入れ、乾煎りして水分を飛ばしたら一旦取り出す。次に油揚げを入れ、こんがりとは香ばしく焼いて取り出す。
- 4 ③の鍋にサラダ油を熱し、椎茸を炒める。
- 5 大根と人参・昆布も加えてひと混ぜしたら、油揚げとこんにゃくを鍋に戻して炒め合わせる。（全体に油がなじむ程度でOK）
- 6 ⑤に*印の調味料を加えて煮立ったら、ごま油を回しかけて火を止める。そのまま冷まして味をなじませる。
- 7 すりごまを振って器に盛りつければ出来上がり♪



調理部より



行事予定

- 4月
- ・ 8日(土) 開所日
- ・ 12日(水) 職員研修会の為、早帰り
- ・ 15日(土) 開所日
- ・ 17日(月) 入社式
- ・ 21日(金) 職員部会の為、早帰り
- ・ 28日(金) 訓練手当支給式

虐待通報・苦情受付

2月の通報は0件です

各種お問い合わせ(276-1822) 担当者:(薬品啓)

ホームページあります! [明光会 静岡](#) クリック!