

# 安倍学園便り

社会福祉法人 明光会 安倍学園

～3・4月号～ 令和4年3月15日

ホームページ等でお知らせしました通り、ルーチェ仰陽と Casa Shimizu のご利用者及び職員に新型コロナウイルス陽性者が発生しました。皆様には、ご心配とご迷惑をお掛けしておりますが、感染予防策を強化し、感染を最小限に抑えるよう役職員一同、努めております。また、ご利用者及び施設の状況に変化がございましたら、お知らせいたしますので、よろしくお願い致します。

なお、感染者の人権尊重と個人情報保護のため、感染者に関する問い合わせ等は、ご遠慮いただきますようお願い致します。また、感染者・濃厚接触者に対する差別や偏見につながる行為はお控えいただくようお願い致します。

社会福祉法人明光会 理事長 寺田 千尋

## ～子どもたちの様子～



立正佼成会様から、節分に合わせてお菓子を頂きました。みんなでおいしくいただきました。

立正佼成会様  
ありがとうございました！

みんなで記念撮影☆

## ～法人活動紹介～

**皆様ぜひお越しください♪**



1月6日（木）に静岡県庁東館2階にある「喫茶ぴあ〜」がリニューアルしました！座席を20席から40席に店舗面積を拡大し、さらに多くのお客様にご利用いただけるようになりました。



**川勝平太静岡県知事が  
ご来店になりました！**



コロナウイルスが再び大流行しています。流行する時期とやや収まる時期を繰り返し外に出かけることもままならないときもあります。

“家の中では何もできない”で静かな生活を続けていると、健康なはずの体は運動不足による筋力低下、体重増加、生活習慣病へとつながっていきます。

☆家の中でもできる簡単トレーニングで運動不足解消しましょう

## 健康コラム



### 1) これは簡単・その場で足踏み

背筋を伸ばし、腕を振ってその場で足踏み。テレビを見ながらでも出来ます。リズムよく、足をしっかり上げるのがコツです。

### 2) つかまってやってもOK・バットキック

足の様々な筋肉を使います。ストレッチ効果もあります。背筋を伸ばして立ち、膝を曲げてかかとでおしりをタッチします。背筋を曲げないようにし、かかとは無理にお尻にあてなくても大丈夫です。

### 3) 肩の周りは筋肉がいっぱい・肩回りのストレッチ

腕をまっすぐ上に伸ばします。腕を伸ばしたまま円を書くように回します。肩も一緒に回す感じに動かします。

立春が過ぎましたがまだまだ寒い日が続きます。家の中でもできる運動で体を鍛えましょう

## 3月の本部献立紹介

愛知県の郷土料理からは愛知県を代表とする赤味噌である八丁味噌を使った「味噌煮」を紹介します。

### ★材料(4人分)

- ・大根 5cm
- ・人参 1本
- ・ごぼう 1本
- ・里芋 3個
- ・ねぎ 1本
- ・こんにゃく 1/2枚
- ・油揚げ 1枚
- A 赤味噌 100g
- A 砂糖 大4
- A みりん 大4
- ・だし汁 600ml

### ★作り方

- 1.根菜類を一口大の乱切りにし、ねぎは1cm幅の斜め切りにし、ごぼうをさっと茹でる。
- 2.こんにゃくは一口大にちぎり、さっと茹でる。油揚げはさっとゆでて油抜きをし、短冊に切る。
- 3.だし汁の中にねぎ以外の1と2を入れAを加えて煮立て、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- 4.最後にねぎを加えひと煮立ちさせる。

調理部より



## 行事予定

### 4月

- <安倍学園>
- 始業式
- お花見の会

- <学校>
- 服織中学入学式
- 各学校始業式

### 5月

- <安倍学園>
- こどもの日の会
- ゴールデンウィーク企画

## 虐待通報・苦情受付

1、2月の通報は0件です

各種お問い合わせ(278-7018)

担当者:(内藤洋子)

ホームページあります!

[明光会 静岡](#)

クリック!