安倍学園便り

社会福祉法人 明光会　安倍学園　～6月号～　令和５年５月１５日

目に鮮やかな新緑の季節となりましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

明光會舘レキシア鷹匠が６月にオープンを迎えますので、職員一同、より一層ご利用者様の支援に取り組んでまいりたいと思います。朝晩の寒暖差が激しい日々が続いておりますが、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

＜安倍学園の様子＞

静岡まつり

３月３０日（土）・４月１日（日）に遊びに行きました。
静岡の歴史あるお祭りに行くのは初めての方もいて、事前にパンフレットを見て期待に胸を膨らませていました。
出店の多さに驚き、何を買おうか迷いながらも、大勢で賑わうお祭りの雰囲気を満喫しました。

婦人科検診を受けましょう!!

当施設では毎年６月前後に利用者様の婦人科検診を実施しております。
基本的に入所部署の利用者様は２年に１回（ご希望により毎年受けることもできます）通所部署の利用者様には希望をとらせていただき、ご希望される利用者様に受けていただいています。

健診内容は子宮頸がん検診が 20 歳以上・乳がん検診は 40 歳以上の方が対象となります。受診費用については２年に１回静岡市より補助を受けることができます。また、市の補助の対象ではありませんが経膣エコーなども実施し症状のわかりにくい卵巣のチェックもさせていただいています。

この検診によって早期に異常が発見され治療に結びついている利用者様もあります。

ご家族様においても、女性の方は対象年齢になりましたら婦人科検診を積極的に受けることをお勧め致します。

６月の本部献立紹介

調理部より

佐賀県の名物シシリアンライスの基本形は、１枚のお皿に温かいごはん、その上に炒めたお肉と生野菜を盛り付け、マヨネーズをかけたものです。今回は下味にはちみつを加え、牛細切れ肉を甘辛く炒めました。ぜひ、お試し下さい。

「料理のコツ・ポイント」

こちらのレシピは、はちみつを使用しております。１歳未満（乳幼児）のお子様はお召し上がりにならないようご注意ください。　はちみつは砂糖でも代用できます。
それぞれ種類によって甘さが異なりますので、お好みで調整してください。

材料（２人分）

- 牛薄切り肉……200g
- 玉ねぎ……1/2 個
- （a）しょうゆ……大さじ２杯
- （a）砂糖……大さじ２杯
- （a）みりん……大さじ１杯
- （a）酒……大さじ２杯
- サラダ油……小さじ２杯
- レタス……1/4 個
- トマト……中２個
- ごはん……丼２杯分
- マヨネーズ……適量

下準備

- 牛肉は食べやすい大きさに、玉ねぎは薄切りにします。

作り方

1. 牛肉をａと一緒にポリ袋に入れて、10 分漬けておきます。
2. フライパンにサラダ油を引いて中火で熱し、玉ねぎを透き通るまで炒めます。
3. ２に１を漬けダレごと加え、10 分ほど煮込みます。
4. レタスを食べやすい大きさにちぎり、トマトは 1cm 角に切りします。
5. 器にご飯を盛り、まわりにレタスとトマトを散らします。ご飯の上には３をのせ、好きなだけマヨネーズをかけたら完成です。お好みで、七味唐辛子やゆで卵などをトッピングしてもおいしいですよ♪

行事予定

６月
14･15日　喫茶ぴあ～･パン工房あしくぼ
　　周年祭外出
24･25日　買い物外出

虐待通報･苦情受付

４月の通報は０件です

各種お問い合わせ（278-7018）　担当者：久保真理
ホームページあります！　明光会　静岡　クリック！