

# ルーチェ便り

社会福祉法人 明光会 ルーチェ仰陽 入所 ～6月号～ 令和5年5月19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。

明光會館レキシア鷹匠が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

＜ルーチェ仰陽の様子＞

新年度が始まり、クラブ活動も活発に行っています。  
皆さん真剣に取り組んでいます。

## 陶芸クラブ



## ペーパークラフト



選挙の期日前投票に  
行ってきました。

## 婦人科検診を受けましょう!!

健康コラム



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  
が経膈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のをのせ、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

- ・明光會館 レキシア鷹匠  
外出計画

## 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 054-278-9098

担当者: 渡邊博代・櫻井慎也

ホームページあります! [明光会 静岡](#) クリック!