# ルーチェ便り

社会福祉法人 明光会　ルーチェ仰陽　通所　　～11 月号～　令和 7 年 10 月 20 日

**朝晩の冷え込みに、秋の深まりを感じる今日この頃、皆さまにはお変わりなくお過ごしでしょうか。**
**施設では、11 月の「明光祭・福祉楽市」に向けて準備が進み、にぎやかな雰囲気に包まれています。**
**明光祭は法人創立を祝う行事で、皆さまに楽しんでいただけるよう工夫を凝らしております。**
**ぜひご家族・ご友人とお誘い合わせのうえ、お越しください。**
**季節の変わり目、どうぞご自愛のうえ、穏やかな秋の夜長をお過ごしください。**

**社会福祉法人明光会理事長　寺田千尋**

8 月の誕生日会を行いました。夏の壁面が完成したので、みんなで記念撮影！
今は、秋の壁面製作をがんばっています。楽しみにしていてください！！

クラブ活動の様子
皆さん集中して取り組んでいます。

茶道

絵画

絵画

# 11 月の健康コラム

**～知っておきたい手洗いの重要性～**

感染症の予防のためには、手洗いが大切、というのはみなさんご存知かと思いますが、改めて効果的な手洗いの方法について取り上げたいと思います。
基本的なことではありますが、感染症予防には重要で欠かせない「手洗い」をぜひ今のうちに見直しましょう!

**手洗いのタイミング**

ある調査によると、帰宅後早めの手洗いをすると、家庭内のウイルス付着量は 7 割以上減少するという報告もあります。
ここでポイントとなるのは、「早め」というところです。
帰宅後、家のあちこちを移動してから手洗いすると、手洗いをするまでの間に、家の中にウイルスが広がってしまいます。帰宅後、すぐに手洗いをすれば、ウイルスを広げずにすみます。

①水で手をぬらし、ハンドソープを取ります。
手のひらをしっかりとこすり合わせて、十分に泡立てましょう。
②手の甲を伸ばすように洗います。
③指の間を洗います。
④親指をねじるように洗います。
⑤指先・つめ先の内側を洗います。
⑥手首も洗います。
⑦流水でよく洗い流します。

## 本部献立紹介

【けんちょう】

山口県を代表する郷土料理の一つで、豆腐と大根、人参を煮たシンプルな料理です。
様々な由来がありますが、鎌倉にある建長寺で作られていた豆腐と野菜を煮た料理が、下関を通じて山口県に広まったとされています。

**【材料（4 人分）】**

| | |
|---|---|
| 木綿豆腐 | 200g |
| 大根 | 400g |
| 人参 | 40g |
| 油 | 小さじ 2 |
| 醤油 | 大さじ 3 |
| 酒 | 大さじ 2 |

【作り方】

1 豆腐はザルにあげ重石をし、水気をきる。
2 大根と人参は皮をむいて、いちょう切りにする。
3 鍋に油を熱して 1.を崩しながら入れ、豆腐の水気が少し飛ぶ程度に炒め、2.を加えて大根と人参に油が回るまで炒める。
4 調味料を加え、大根に味が染みるまで 10 分程度煮る。

## 行事予定

○11月
・1日（土） 明光祭

## 虐待通報・苦情受付

9 月の通報は 0 件です

各種お問い合わせ　054－278－9098
担当者：川村真由美
ホームページあります！
明光会　静岡　クリック!