ルーチェ便り

社会福祉法人 明光会　ルーチェ仰陽　通所　～４月号～　令和５年４月５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

バレンタイン＆誕生日会

２月 14 日は♡バレンタインデー♡ということで、みんなでバレンタインカードを作りました。折り紙を貼ったり、色を塗ったりと、かわいいカードがたくさんできました。

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!!

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♪

行事予定

○　４月
８日（土）　開所日
15 日（土）　開所日
21 日（金）　職員研修のため早帰り
○　５月
３日（水）　憲法記念日／開所日
４日（木）　みどりの日／開所日
５日（金）　こどもの日／開所日
10日（水）　レキシア鷹匠竣工式
23日（火）　職員研修の為、早帰り

虐待通報･苦情受付

２月の通報は１件です。
職員で話し合い、改善案についてお伝えし、現在対応しています。

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