ルーチェ便り

社会福祉法人 明光会　ルーチェ仰陽　通所　～5 月号～　令和 5 年 4 月 20 日

法人敷地内に咲いていた桜が早いもので、散り始める季節となりましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

新年度を迎えて私たち職員一同、新たな気持ちでご利用者様の支援に取り組んでまいりたいと思います。何かとお忙しいとは存じますが、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

令和 4 年度保護者会

3 月 30 日（木）に令和 4 年度保護者会を実施しました。お忙しい中、たくさんの保護者様にご参加いただきありがとうございました。

工島美穂さんお別れ会

工島美穂さんが 3 月 31 日に、ルーチェ仰陽を退所しました。
平成 5 年に仰陽学園（今のルーチェ仰陽）に入園した美穂さん。30 年のご利用となります。お別れはとてもさみしいですが、新しいところでも笑顔いっぱいの美穂さんでいてほしいですね。

新入生　佐藤 祐菜さん！！

4 月 3 日から、新しく佐藤祐菜（さとうゆうな）さんがルーチェ仰陽に入りました。
静岡北特別支援学校高等部を 3 月に卒業したばかりの 18 歳。
体を動かすことが大好きです。これから、皆さんと一緒に楽しく過ごしていきたいと思います。

日光浴で丈夫な体になろう！

健康コラム

日光を浴びる１番のメリットはビタミンＤが体内で作られるということです。

日光を浴びること、紫外線を浴びることは皮膚のトラブル（日焼け、乾燥、シミなど）、病気のリスク（皮膚がん、白内障など）について言われますが、ビタミンＤを生成するという重要な役割があるのです。

ビタミンＤは骨を丈夫にするビタミンとして知られており、骨粗しょう症の予防に関係しています。それだけでなく免疫作用を高め、病気の予防効果がある、精神の安定や体内のリズムを整えることが分かっています。

週３回、15 分程度、天気の良い日は紫外線対策をしながら日光浴をしてみませんか？

５月の本部献立紹介

調理部より

「せいだのたまじ」とは

江戸時代、今の山梨県上野原一帯を治めていた代官中井清太夫は、ジャガイモの栽培を広め、飢饉の窮地を乗り切ったとされています。この清太夫のアイディアで飢饉を乗り切れた住民たちは、感謝の気持ちを込めて、ジャガイモを「清太芋」(せいだいも)と呼ぶようになったと言われています。そして、「たまじ」とは、主に上野原市の桶原地区や西原地区などで小粒のジャガイモのことを指し、転じてこの料理を「せいだのたまじ」と呼ぶようになりました。

「せいだのたまじ」は、収穫しても食べずに残ってしまった小粒のジャガイモを無駄にせず、おいしく食べられるように工夫された伝統料理なのです。

【材料】

- 小粒ジャガイモ(約 2～5 ㎝)：500g
- サラダ油：大さじ２
- 味噌：大さじ２
- 砂糖：大さじ２
- みりん：大さじ２
- 煎りゴマ：少々

【作り方】

1. ジャガイモの表面をごしごし洗い、ザルにあげて水気をしっかり切る。
2. 大きめの鍋にサラダ油を引き、１を入れてイモ全体に油がるようにコロコロと炒める。
3. ジャガイモが隠れるぐらいヒタヒタに水を入れ、味噌と砂糖を入れて中弱火で煮る。
4. ３の水分が半分ぐらいになったところで、火を強め、へらでジャガイモをつぶさないようにかき回しながら水分を飛ばし、プツプツと粘度のある音がしてきたらみりんを入れて全体をざっくりかき回し、火を止め、煎りゴマを振って出来上がり。

行事予定

○ 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

23日(火) 職員研修の為、早帰り

虐待通報･苦情受付

3 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