ルーチェ便り

社会福祉法人 明光会　ルーチェ仰陽　通所　～7 月号～　令和 5 年 6 月 20 日

梅雨の晴れ間の青空に心和む今日この頃、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 / 1 に無事オープンを迎えました。ぜひ一度お立ち寄りください。

今後も、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。梅雨冷えに体調を崩されませんように、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

端午の節句

5 月 5 日のこどもの日にむけて、今年は、みんなでこいのぼりを作りました。それぞれのこいに色を塗ったり、折り紙を貼ったり、素敵なこいのぼりが出来上がりました。

本格的な夏到来！熱中症に注意しましょう！

健康コラム

＜熱中症とは＞　体温が上がり、体内の水分、塩分バランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇や、けいれん、頭痛などの症状を起こす病気のことです。特に乳幼児、高齢者は要注意！他に肥満の人、寝不足や疲れで体調が悪い人、二日酔い、下痢の人も注意が必要です。

＜起こりやすい場所＞気温が高い・湿度が高い・風が弱い・日差しが強い・照り返しが強い・気温が低くても湿度が高いと熱中症にかかりやすくなります。最近では室内での救急搬送も多くなり、室内型熱中症が注目されています。

＜症状＞　Ⅰ度…立ちくらみ、筋肉痛、大量の発汗　Ⅱ度…頭痛、嘔気、嘔吐、倦怠感　Ⅲ度…意識障害けいれん、手足の運動障害があり、Ⅱ度以上の場合は医療機関への受診、救急搬送が必要になります。

＜応急処置＞　涼しい場所に移す・衣類を脱がせ体内の熱を外に出す・うちわ、扇風機などで仰いだり、氷嚢などで首や、わきの下、太ももの付け根を冷やす。など行い体温を下げる・水分（あれば経口補水液やスポーツドリンク）の補給を行う。ただし意識障害のある場合は行わず救急搬送する。

＜熱中症の予防の指数「暑さ指数」（WBGT）とは＞
①湿度②日射・ふく射などの周辺の環境③気温　の３つを取り入れた指数です。

詳しくは「環境省熱中症予防情報サイト」に掲載されています。屋外での作業やお出かけの時には、気温だけでなく、地域ごと、時間ごとの「暑さ指数予測」を参考にして熱中症を予防しましょう。

７月分の本部献立紹介

調理部より

岩手県・郷土の味。わんこそば、冷麺と並ぶ、「盛岡三大麺」のひとつ。甘めの肉みそをのせた、あえ麺です。にんにくやラーユでパンチをきかせ、よーく混ぜていただきましょう。

【肉みそ】・ひき肉 40g
・干ししいたけ 2 枚
・しょうが 1/2 かけ

【A】
・みそ大さじ 1+1/2 弱（25g）
・砂糖大さじ 1/2
・みりん大さじ 1/2
・しょうゆ大さじ 1/2
・酒大さじ 1/2
・水カップ 1/4
・きゅうり 1/2 本
・ねぎ 1/4 本
・冷凍うどん（細）2 玉
・にんにく（すりおろす）適宜
・紅しょうが適宜
・ラーユ

作り方

1. 【肉みそ】の干ししいたけは水に２時間ほどつけて戻し、軸を除いてみじん切りにする。しょうがはみじん切りにする。
2. 鍋にサラダ油小さじ１を中火で熱し、ひき肉をパラパラに炒める。1 を炒め合わせ、【A】を順に加えて混ぜ、汁けがなくなるまで、混ぜながら煮詰める。
3. きゅうりは 4cm 長さの斜め薄切りにし、4～5mm 幅の細切りにする。ねぎは斜め薄切りにする。
4. 冷凍うどんは袋の表示どおりにゆでて冷水にとり、水けをよくきる。器に盛って 2 と 3 をのせ、好みでにんにく、紅しょうが、ラーユを添える。

行事予定

○ ７月
・8日（土） 開所日
・21日（金） 第63回 明光會 文化祭
・27日（木） 職員研修の為、早帰り
・29日（土） 開所日

虐待通報・苦情受付

５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