ルーチェ便り

社会福祉法人 明光会　ルーチェ仰陽　通所　～８月号～　令和５年７月 20 日

セミの鳴き声に夏の到来を感じさせられる今日この頃ですが、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オープンして１ヶ月が経とうとしています。１ 階にはカフェもありますので、お気軽に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。これから厳しい暑さがやってまいりますので、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

【第 46 回中部地区交流スポーツ大会】

大玉転がし・玉入れ・順送球・お菓子取りに出場しました。

広い体育館の中で、みなさん力いっぱい競技に取り組みました。

【サツマイモの苗の植え付け】

園芸班が、中庭にサツマイモの苗を植えました。

これから、水やり、草取りに取り組みます。秋の収穫が楽しみです。

虫刺されにご注意ください

健康コラム

夏は虫に刺されることが多くありますが、なかでも蜂・ダニは種類によっては
重篤な症状を起こすこともありますので注意が必要です。

＜蜂に刺された場合＞

蜂に刺された場合は瞬間的に痛みを感じ、赤く腫れてきます。
蜂の種類によっては、刺されたことでアナフィラキシー症状を起こすこともあります。
（皮ふの赤み・腫れ・かゆみだけでなく、息苦しさ・意識レベルの低下など）
アナフィラキシーを疑う症状があるときは救急車を呼びましょう。
そのような症状がなくても蜂に刺されたと思われるときはすぐに病院を受診しましょう。

＜マダニに刺された場合＞

マダニは屋外、特に公園、畑、山道など草むらの多い場所に生息します。
刺されると赤く腫れて炎症を起こしますが、かゆみがないので気がつくのが
遅くなることがあります。皮ふに丸く膨らんだマダニを見つけ病院へ来る方が多いです。
マダニが持っている細菌で感染症を起こす可能性や、命にかかわる病気を
引き起こすことがあります（重症熱性血小板減少症候群）
皮ふについたマダニは無理にはがさず必ず病院を受診しましょう。

虫が多く生息する場所に行く際は、長そで・長ズボン・くつ下・帽子の着用
首にタオルを巻く・虫よけ剤の使用など刺されない工夫をしましょう。

8月分の本部献立紹介

調理部より

材料（3～4 人分）

ゴーヤ　1 本（280g）
豚肉（しょうが焼き用）130～150g
木綿豆腐 1 丁（300g）
卵 2 コ
サラダ油
塩
こしょう
しょうゆ大さじ 1/2
黒こしょう（粗びき）適量

作り方

1. ゴーヤーは縦半分に切ってワタと種を除き、2～3mm 厚さに切る。豚肉は 1～2cm 幅に切る。豆腐は紙タオルで水けを押さえ、卵は軽く溶く。
2. フライパンにサラダ油大さじ 1/2 を強火で熱し、豆腐を大きくちぎって並べる。塩少々をふり、全体を焼きつけて皿に取り出す。
   さわらずに焼き色をつけてから返し、しっかり熱くなるまで火を通します。
3. フライパンにサラダ油大さじ 1 を足し、ゴーヤーを広げて塩小さじ 1/2～2/3 をふる。
   少ししんなりとして色鮮やかになるまで炒め、2 の皿に取り出す。
   ゴーヤーもあまりさわらず、焼き色がついたら上下を返します。
   フライパンにサラダ油大さじ 1/2 を足し、豚肉を広げ入れ、塩小さじ 1/4、こしょう少々をふる。
4. 肉の下側に焼き色がついたら 2 を戻し入れ、しょうゆ大さじ 1/2 を鍋肌から回し入れる。
   材料を別々に焼き炒めてから合わせるのが、土井流チャンプルー。
   水けが出ることもなく、シャキッとふんわりまとまります。
5. 溶き卵を 2 回に分けて回し入れ、そのつど上下を返してざっと混ぜる。器に盛り、黒こしょうをふる。

8 月行事予定

・11 日（金）～13 日（日） 夜店市
・22 日（火） 職員研修の為、早帰り
・24 日（木） 歯科指導
・25 日（金） 防災訓練（火災想定）

虐待通報・苦情受付

6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