ルーチェ便り

社会福祉法人 明光会　ルーチェ仰陽　通所　　～12 月号～　令和 5 年 11 月 20 日

暮秋の候、ますますご健勝にお過ごしのことと存じます。
さて、去る 11 月 5 日に実施いたしました明光祭では、ご多用のところ多くのご利用者様・ご家族様・ご関係者様にご来場賜り誠にありがとうございました。
4 年ぶりにツインメッセ静岡での明光祭の開催となり、活気あふれる一日となったことはひとえに皆様の温かいご支援の賜物と、厚く御礼申し上げます。
今後も変わらぬご厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

社会福祉法人 明光会　　理事長 寺田千尋

« ルーチェ仰陽 活動の様子 »

【第６３回運動会】
10 月 14 日（土）に北部体育館で開催された運動会。
「ホールインワン」、「大玉転がし」、「玉入れ」、
「お菓子取り」を、力いっぱい楽しみました。

【ハッピーハロウィン】
今月のお誕生日会は、ハロウィンということで、
お菓子とりゲームを行いました。ハロウィン
ボックスの中からドキドキお菓子をとるはずが…
皆さんしっかり覗いて選んでいました（笑）

12月の健康コラム

～40歳以上になったら、便潜血検査を受けましょう!～

当施設では、40歳以上の入所利用者様に年1回の便潜血検査を受けていただいています。
今年度も12月に実施を予定しています。

<便潜血検査とは>

便の中に含まれる微量の血液の有無を調べる検査です。大腸がんのふるい分けに有効とされています。

<何がわかるの?>

大腸ポリープ、大腸がん、炎症性の腸の疾患、などがわかりますが、痔などがあると陽性になることがあります。

<なぜ40歳以上なの?>

大腸がんの死亡率が40歳から増え始め、50歳から急増するためです。

※便潜血検査は一度陰性だったからと言って大丈夫ということはありません。毎年受けるようにおすすめします。
※陽性となった方が精密検査を受ける率が低いのもこの検査の問題点です。
陽性となった場合は「痔があるから」など自己判断せず精密検査を必ず受けるようにしましょう。
早期発見・早期治療で元気に毎日を過ごしましょう。

12月分の本部献立紹介

調理部より

はちはいじる
八杯汁

法事やお祝いの席で食べられる精進料理です。一丁の豆腐で8人分作れる事やあまりにおいしくてたくさん(八杯)お代わりしてしまうことから名付けられたなどと言われています。八杯汁に入れる豆腐を細く切るところに特徴があります。

材料(1人分)

乾燥しいたけスライス	1g
しめじ	15g
まいたけ	15g
絹ごし豆腐	20g
山芋(すりおろす)	10g
だし汁	200g
薄口醤油	2g
塩	0.2g
三つ葉	3g

つくりかた

1 乾燥しいたけは洗って水で戻しておく。(戻し汁も使用)
2 しめじ・まいたけは石づきを取り、小房に分ける。
3 鍋に煮だしとしいたけの戻し汁を入れ、しいたけ・しめじ・まいたけを加え10分ほど煮込む。
4 細切りにした豆腐を加え、2分ほど煮込み、醤油・塩で調味する。
5 すりおろした山芋を加えひと煮立ちさせて出来上がり。
6 お椀に盛り付け三つ葉を飾る。

12月行事予定

・1日(金) 創立記念日
・2日(土) 開所日
・2日(土)～3日(日) 福祉楽市
・9日(土) 開所日
・14日(木)～18日(月) 愛護ギャラリー展
・23日(土) 開所日
・29日(金)～1月3日(水) 休園日

虐待通報・苦情受付

10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!