安倍野工房だより

社会福祉法人 明光会　安倍野工房　　～12 月号～　令和 6 年 11 月 20 日

秋晴れの陽気が心地よい季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。
さて、先日の第６４回社会福祉法人明光会　明光学館大學開所記念　合同文化祭に際しましては、
ご多用の中を多くのお客様にご来駕賜り、誠にありがとうございました。
お陰様で、利用者の皆様が力一杯の舞台発表を行なうことができました。
来月 11 月 9 日(土)には、第 64 回 社会福祉法人明光会　明光学館大學開所記念 明光祭を
静岡県総合社会福祉会館シズウエルにて開催致します。こちらも毎年利用者様に楽しみにしていただいている
明光会の一大イベントとなっております。ぜひご来場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

第 64 回社会福祉法人 明光会明光学館大學開所記念合同文化祭を開催しました。

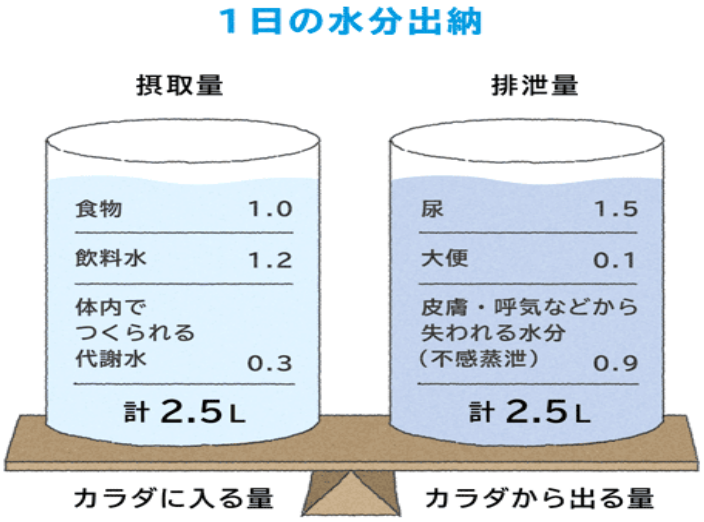
令和 6 年 10 月 11 日（金）に静岡市民文化会館中ホールで「第 64 回社会福祉法人明光会明光学館大學開所記念合同文化祭」を開催しました。安倍野工房はダンスと楽器演奏による演目「唱」を披露しました。ご利用者皆様の唱えたい声を、楽曲「唱」に合わせ演奏し、それに合わせてダンスを踊りました。皆様練習の成果を存分に発揮され、素晴らしい演目を披露することが出来ました。演目後は皆様満足感や達成感に満ち溢れたご様子で、中には感極まり涙を流された方もいらっしゃいました。文化祭を通して、みんなで協力し、一つのものを作り上げる楽しさや個々の責任感等たくさんのことを学ぶことが出来たと思います。
当日はお忙しい中、会場までお越し頂きました皆様ありがとうございました。

12 月の健康コラム

健康づくり推進センター
看護師　金山宗大

冬場こそ、水分補給をこまめにしましょう！

私たちのカラダは普通に生活していても、1 日に約 2.5 リットルもの水分を失っています。
その中には、皮膚や粘膜、あるいは呼気から水分が失われる「不感蒸泄」と呼ばれるものがあります。
不感蒸泄は、安静時で 1 日約 900ml と言われていますが（下図）、気温が低く、
空気の乾燥した冬の環境では不感蒸泄によって失われる水分量が増えることが報告されています。



冬は汗をあまりかかないため水分を失っている自覚が少なく、夏場に比べ水分摂取の機会が減ることで、脱水を引き起こす可能性があります。
また、寒いからと暖房機器を使用したまま寝ると、部屋の湿度がさらに下がり、不感蒸泄量も増えると考えられます。低湿度の環境においては、カラダが乾きやすいことを心にとめておきましょう。
夏に比べ発汗量が極端に少なくなる冬は、ノドの渇きを感じにくく、飲水量も減少します。加えて、近年はマスクの着用で口やノドの湿度が保たれるため、乾燥を感じにくくなる傾向がありますので意識的な水分補給を心がけましょう。

【冬の健康管理対策】

1. 距離を保つ：人との間隔はできるだけ（最低1メートル）開けましょう
2. 衛生を保つ：家に帰ったらうがいをして石鹸で丁寧に手を洗いましょう
3. 水分を保つ：のどの渇きを感じにくいことを意識し、しっかり水分を補給しましょう

本部献立紹介

調理　管理栄養士
福島　千帆里

【よごし（野菜のごま味噌あえ）】

ゆでた野菜を細かく刻み、味噌と和えて炒めた料理です。
夜に作り置きをして翌日の朝に食べることから「夜越し」の意味で「よごし」と呼ばれるようになったそうです。
大根葉やなす、里芋の葉、干し野菜など、その時々で季節や地域に合った食材が使われています。

【材料（4 人分）】

大根の葉	100g
味噌	大さじ 1
ごま油	少々
ごま	少々
みりん	少々
砂糖	大さじ 1

【作り方】
① 大根の葉をゆで、水にとってアク抜きをする。
② ①をしっかり絞り、細かく刻む。
③ 鍋にごま油を入れて 2.を加えて炒め、味噌、砂糖、ごま、みりんで味付けする。

行事予定

〇12 月の予定
・11/30(土)12/1(日)第 49 回福祉楽市
・7(土)21(土)28(土)開所日
・13(金)早帰り　・27(金)工賃支給式
・29(日)～1/3(金)休所日

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
054－278－8568
担当者：濵田精也
ホームページあります！
明光会　静岡　クリック！