

安倍野工房便い

社会福祉法人 明光会 安倍野工房

～4月号～ 令和5年4月7日

法人敷地内にある河津桜が咲く季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。
暖かい日も増えてきておりますが、まだまだ寒暖定まらぬ時期でありますので、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

河津桜咲きました

まだまだ寒い日が続いていますが、安倍野工房前にある河津桜が今年も鮮やかなピンク色の花を咲かせてくれました。一足早い春の陽気に誘われてか、お昼休みになると園内を散歩したりして外で過ごされる方が増えてきました。春の足音が近づいているのを感じながら日々の作業に取り組んでいます。



季節の変わり目に注意～春の体調不良の予防と対策～

春になると「やる気が出ない」「日中眠くなる」「頭痛がする」等自律神経の乱れによる不調が起こりやすくなります。

原因①寒暖差が激しい為、それを調節するためにたくさんエネルギーを使い、疲れやすくなります。

②低気圧と高気圧が目まぐるしく入れ替わる為、自立神経の切り替えがうまくいかず眠気、だるさが起ります。

③卒業、就職などによる環境の変化により、緊張やストレスを感じ自律神経のバランスが乱れやすくなります。

④花粉症等のアレルギーに対する免疫機能が活発になる為体力が低下しやすくなります。

対策①欠食なく、バランス良い食事を摂りましょう。

②歩幅を広げる、階段を使用する等、日常生活の動きを少し変え、こまめに体を動かしましょう。

③入浴はシャワーだけでなく、湯船につかりましょう。

④睡眠をしっかりとりましょう。

⑤花粉症の症状がひどくならないように、衣服の工夫、早目の服薬を行いましょう。

自立神経を整えて、春の不調を乗り越えましょう!!

健康コラム



4月の本部献立紹介

徳島県の郷土料理からは「ならえ」を紹介します。

材料（作りやすい分量）

大根（正味）	450g
にんじん（正味）	80g
れんこん（正味）	50g
干しこいだけ	3枚
こんにゃく	1/2枚
油揚げ（うすあげ）	1枚
きざみ昆布※	10g
サラダ油大さじ	1
*かつおだしの素（顆粒）	
小さじ2	
*砂糖大さじ	5
*塩小さじ	1/4
*酢大さじ	6
*薄口醤油	大さじ2
ごま油	小さじ1
すりゴマ	大さじ2



調理部より



作り方

- 1 大根と人参は拍子木切りにして下茹でする。こんにゃくは茹でてから同じように切る。蓮根は半月切りにして酢水にさらす。
- 2 油揚げは短冊切りにする。干し椎茸は戻して薄切りに、きざみ昆布も戻して食べやすい長さに切る。
- 3 鍋にこんにゃくを入れ、乾煎りして水分を飛ばしたら一旦取り出す。次に油揚げを入れ、こんがりと香ばしく焼いて取り出す。
- 4 ③の鍋にサラダ油を熱し、椎茸を炒める。
- 5 大根と人参・昆布も加えてひと混ぜしたら、油揚げとこんにゃくを鍋に戻して炒め合わせる。（全体に油がなじむ程度でOK）
- 6 ⑤に*印の調味料を加えて煮立ったら、ごま油を回しかけて火を止める。そのまま冷まして味をなじませる。
- 7 すりごまを振って器に盛りつければ出来上がり♪

行事予定

- 4月
 - ・ 8日(土) 開所日
 - ・ 12日(水) 早帰り
 - ・ 15日(土) 開所日
 - ・ 21日(金) 早帰り
 - ・ 28日(金) 工賃支給式

虐待通報・苦情受付

2月の通報は0件です

各種お問い合わせ:054-278-8568 担当者:濱田精也

ホームページあります！ [明光会 静岡](#) クリック！