安倍野工房便り

社会福祉法人 明光会　安倍野工房　　～7月号～　令和5年6月20日

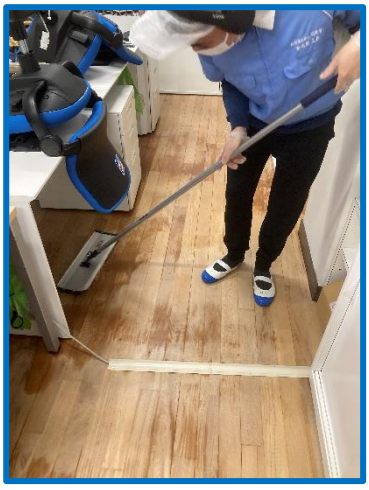
梅雨の晴れ間の青空に心和む今日この頃、皆様はいかがお過ごしでしょうか。明光會館レキシア鷹匠が6/1に無事オープンを迎えました。ぜひ一度お立ち寄りください。

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

ワックス作業

今月号はワックス作業の様子をお伝えします。現在安倍野工房では法人内のワックス作業を定期的に行っています。荷物の移動、床の洗浄、ワックスがけ等工程や手順が多い作業なのでみんなで協力して作業を行っています。作業後は「きれいになったね」「ありがとう」等声を掛けてもらえることが皆様のモチベーション向上につながっています。



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
- ラーユ適宜

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
- 13日（木）　早帰り
- 21日（金）　第63回　明光會　文化祭
- 27日（木）　早帰り
- 29日（土）　開所日
- 31日（月）　工賃支給式

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：054－278－8568　　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