安倍野工房便り

社会福祉法人 明光会　安倍野工房　　～10 月号～　令和 5 年 9 月 20 日

陽ざしにはまだ夏の名残もありますが、日の長さも随分と短くなってきました。
少しずつ秋の訪れを感じるこの頃、いかがお過ごしでしょうか。
さて、来る 10 月 14 日（土曜日）には、明光会運動会が開催されます。
4 年ぶりの通常開催となりますので、皆様お誘いあわせのうえぜひお越しください。
季節の変わり目ですので、皆様体調を崩されませんようご留意ください。

社会福祉法人 明光会　　理事長 寺田千尋

茶道教室

今月は茶道教室の様子をお伝えします。茶道教室は毎月２回実施し、お点前の練習を行っています。毎年明光祭では来賓の方々に実際にお茶を立て、お点前を披露しています。皆様、晴れの舞台でお点前を披露することを目標に取り組んでいらっしゃいます。

～ケガの応急処置について～

健康コラム

10月は施設でも合同運動会の予定がありますが、地域でもスポーツ大会等が多く行われる季節です。
今月はよくあるケガの応急処置について簡単にお話させていただきます。

1.擦り傷・切り傷

①傷口を清潔な水で洗い、砂やゴミなどの異物を取り除きます。
（出血がある場合はきれいな布などで傷を直接圧迫し心臓より高く上げる）

②傷口がきれいになったら、絆創膏などで保護します。
消毒などは基本使用しなくてもよいですが以下のような時は早めに受診してください。

・大きな傷やなかなか血が止まらないような深い傷。 ・骨や腱などが露出している傷。・化膿している傷
・猫や犬などの動物にかまれた傷・異物が混入している傷・傷の原因になった場所や物が汚れているとき

2.捻挫・打撲

安静…動かさず安静にします。 冷却…患部を氷のうや氷水で冷やします。
圧迫…内出血や腫れを防ぐため弾力包帯などがあれば圧迫、固定します。挙上…患部を心臓より高く上げます。
※内出血や腫れがひどい場合は、骨折やじん帯を損傷している場合があります。早めに受診しましょう。
ケガに注意してスポーツの秋を楽しみましょう！

10月分の本部献立紹介　のっぺい汁…のっぺい汁とけんちん汁の違いとは？

調理部より

そろそろ体が芯から温まり美味しい汁物がほしくなる季節になりますね。その中でも人気のある
「のっぺい汁」と「けんちん汁」の違いを知っている人は少ないのではないでしょうか？
さまざまな諸説がありますが、その中でも有力なものをご紹介しましょう。
「建長寺」が「けんちん汁」の発祥の地という説。全国から修行僧が集まる、神奈川県・鎌倉市の
「建長寺」では、精進料理が出されたそうで、それが今に伝わる「けんちん汁」だといわれています。
「けんちん汁」という呼び名も「建長寺汁」が由来なんだそうです。
建長寺で振る舞われた「けんちん汁」は最初にごぼうや大根などをごま油で炒めます。
また、元々が精進料理なので、豚肉やカツオだしは用いずに、昆布やしいたけからだしをとります。
また「のっぺい汁」は味噌、「けんちん汁」は醤油で味付けをする点も特徴のひとつです。

材料（5人分）

鶏もも肉 80g／大根 100g
里芋 120g／人参 60g
こんにゃく 40g／ごぼう 40g
干し椎茸 2枚／長ねぎ 20g
しょうが 10g／味噌 30g
水（椎茸戻し用）1/2カップ
にぼしだし汁 3カップ
片栗粉大さじ 2/3
水（水溶き片栗粉用）大さじ1

1 大根、里芋、人参はいちょう切り。こんにゃくは一口大。
干し椎茸は戻してスライス。ごぼうはささがきにする。
2 鶏もも肉は一口大に切る。
3 切った具を鍋に入れ、にぼしのだし汁と椎茸の戻し汁で煮る。
4 アクを取り、弱火にして具が柔らかくなるまでさらに煮る。
5 しょうがをすりおろし、しょうが汁を入れる。
6 味噌を溶き入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
7 輪切りにした長ねぎを散らして出来上がり。

【コツ・ポイント】
根菜類やこんにゃくなど食物繊維の多い食材がたっぷり入っています。
また、しょうが汁で体がぽかぽか。寒い冬におすすめの一品です。
山梨では、かつおだしで根菜や芋などの具を煮込んで味噌で味付けし、
軽くとろみをつけます。

10月行事予定

・9日（月）　スポーツの日／開所日
・12日（木）　早帰り
・14日（土）　第63回　明光会　運動会
・20日（金）　防災訓練（地震想定）
・26日（木）　早帰り
・31日（火）　工賃支給式

虐待通報・苦情受付

8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！