あしくぼだより

社会福祉法人 明光会　ヴィヴァーチェあしくぼ・フォルテあしくぼ

～３月号～　令和８年２月２０日

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続いています。皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。
冷たい風の中、頬を赤らめて遊ぶ子どもたちの姿に、こちらまで気持ちが引き締まります。
寒暖差の大きい時期ですので、どうぞ体調に気をつけてお過ごしください。
少しずつ近づく春の気配を、皆さまともに楽しんでいきたいと思います。

社会福祉法人明光会 理事長 寺田千尋

12月林理容師表彰と「雙葉学園クリスマス慰問」の様子

葵区城東町で 50 年以上にわたり「林理容店」を営んでこられた林伸夫様。40 年以上もの間、あしくぼの利用者様のために、月に一度散髪奉仕にお越しいただき、皆様の髪を丁寧に整えてくださいました。

このたび、公益財団法人「小さな親切」運動静岡県本部様より表彰を受けられることとなり、散髪奉仕に来られた際に、会長先生より表彰状と記念品が手渡されました。長年にわたり利用者様のために尽くしてくださり、心より感謝申し上げます。林様は、これからもあしくぼへご慰問くださるとお話しくださいました。

12 月には、雙葉学園の中・高等部の皆様がクリスマス慰問に来てくださいました。

利用者様は皆さんとても喜ばれ、温かい時間となりました。

林様に表彰と利用者様から記念品の贈呈

クリスマス慰問の様子

皆様演奏に夢中

12月の誕生会を行いました。今回はバルーンアートを行い皆で楽しく過ごしました。

バルーンで刀を作りました。

３月の健康コラム

～花粉症対策のポイント～

花粉の飛散シーズンは、体に侵入する花粉をいかに少なくするかが、花粉症対策の重要なポイントです。花粉が体内に侵入しないようにすることは、花粉症の症状を軽減するだけでなく、まだ花粉症でない人にとっては、花粉症の発症を防ぐ効果が期待できます。

対策①花粉との接触を避ける
マスク、メガネを着用する
花粉が付きにくい服装にする
手洗い、洗顔を実施する
室内をこまめに掃除する
花粉の少ない時間帯などに上手に換気する
花粉の多い時間帯の外出を避ける

対策②正常な免疫機能を保つ
睡眠をよくとる
規則正しい生活習慣を身につける
バランスの良い食事を取る
適度な運動を行う
このような対策を組み合わせることで、免疫力を向上させつつ花粉症シーズンを乗り切りましょう！

本部献立紹介

【菜の花のお浸し】

県花である菜の花は安房地域では古くから切り花として生産されており、千葉県の特産物になっています。
日本には平安時代に中国から伝えられ、ほろ苦さが「早春の味」として親しまれています。

【材料（2 人分）】

菜の花	1 束
だし	少々
薄口しょうゆ	1/2 カップ
みりん	小さじ 2
かつおぶし	大さじ 1/2
	適量

【作り方】
1 菜の花はパリッとなるまで水につけておく。
2 塩を加えた熱湯で菜の花を 1 分～1 分半ゆで、水にとり、水気をよくしぼる。
3 鍋にだし、薄口しょうゆ、みりんを一煮立ちさせ、冷ます。
4 菜の花を容器に入れ、3 を注ぎ、味をなじませる。
5 4 を食べやすい長さに切って器に盛り、だし汁を少量かけかつおぶしをのせる。

行事予定

〇3月の予定
・18、19 日嘱託医検診
・20 日（金）お楽しみ会
・24（火）誕生会
・31（火）工賃支給式

虐待通報・苦情受付

1 月の通報は0件です

各種お問い合わせ
054－296－0089
担当者：梅下茂典
ホームページあります！
明光会　静岡　クリック！