あしくぼ便り

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7年2月20日

日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりましたがいかがお過ごしでしょうか。
学園内でも春の訪れを待ちわびる心と共に賑やかになり私も元気をもらっています。
春光を受けて、みなさまのますますのご発展をお祈りしております。

社会福祉法人明光会　理事長　寺田千尋

朝晩とても冷え込む寒い冬ですね。
冬は感染症が拡大する季節です。特に多人数が集まる場所では、注意が必要です。
ヴィヴァーチェあしくぼ・フォルテあしくぼでは感染症対策として、高頻度接触面（よく触れる場所）の消毒・清掃も実施しています。
また、作業時は使い捨て手袋を着用し、感染症を貰わない、広めない行動を心がけています。

絵画教室の様子です。今年の愛護ギャラリーに向けて作品作りの開始です。

1月の誕生会は輪投げを行い楽しく過ごしました。

３月の健康コラム

～花粉症を予防しよう!～

春になると多くの人が、つらい症状に悩まされる「スギ・ヒノキ花粉症」。毎年、花粉症の症状が出ている人は、花粉が飛び始める前から早めに医療機関に相談することが大事です。花粉の時期は、天気予報でも花粉飛散情報が提供されますので、そうした情報を確認し、万全の花粉症対策と早めの予防を心掛けましょう。

花粉症対策のポイントは?

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。

花粉の体内侵入を防ぐために、花粉の飛散量が多い昼前後や夕方は、外出を避けるようにしましょう。

マスクの着用

マスクをつけることによって、通常のマスクでも花粉をおよそ 70%減少し、花粉症用のマスクでは、およそ 84%の花粉を減少させる効果があるとされています。顔にフィットし、息がしやすいもの、衛生面からは使い捨てのもの、性能的な面からは不織布のマスクがおすすめです。

メガネを着用

花粉症用のメガネも販売されていますが、通常のメガネを使用するだけでもメガネをしていないときより、目に入る花粉量は減少します。コンタクトレンズを使用している人は、コンタクトレンズによる刺激が、花粉によるアレルギー性結膜炎を悪化させてしまうので、メガネに替えたほうがよいと考えられています。

花粉が付着しにくい服装

外出時は、ウールなどの花粉が付着しやすい衣類は避け、綿、ポリエステルなど花粉が付着しにくい衣類を選びましょう。また、頭と顔は花粉が付着しやすい部分ですが、帽子をかぶることで、頭への花粉の付着量を減らすことができます。

本部献立紹介

調理　管理栄養士
福島　千帆里

【鶏汁】

一世帯当たりの鶏肉年間購入量が全国トップレベルの大分県では、古くから鶏肉を使った郷土料理が食べられています。鶏肉の身を「鶏めし」に、余った身の切れ端や鶏ガラを「鶏汁」に使うなど、セットでつくられることも多かったようです。

【材料（4 人分）】

鶏肉	150g
ごぼう	1.5 本
だし汁（鶏ガラ）	600cc
油	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
みりん	大さじ 1/2
酒	大さじ 2
醤油	大さじ 2

【作り方】

1 鶏肉を 1cm角に切る。
2 ごぼうをささがきにして水にさらしアクをとる。
3 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。
4 鶏肉の色が変わったら、ごぼうを加えて炒める。
5 だし汁を加え、アクを丁寧にとる。
　具材がやわらかくなったら、調味料で味を整える。

行事予定

○3 月の予定
1日(土)開所日　お楽しみ会
22 日(土)開所日　自主通所　職員研修会
31 日(月)　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
054-278-7005/080-4292-8021
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!