ファミィーユ便り

社会福祉法人 明光会　ファミィーユさんあい　　～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

お正月にはファミィーユでご飯を作りました！

12月31日～1月2日まで
昼・夕はファミィーユ職員が
作りました。

トマト収穫体験に行ってきました。

1月17日

～掛川の農園ショーファームにて～

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

○3 月
21 日 （土） 余暇外出
　　日本平夢テラス

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
054－278－8568
担当者：吉澤洋子　渡邊夕見子
ホームページあります！
明光会　静岡　クリック！