

# ファミリーユ便り

社会福祉法人 明光会 ファミィーユさんあい ～4月号～ 令和5年3月20日

法人敷地内にある河津桜が咲く季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。  
暖かい日も増えてきておりますが、まだまだ寒暖定まらぬ時期でありますので、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

## ファミリーユ大岩本町をご覧ください(^-^)



ファミリーユ大岩本町のご紹介～第2弾～  
みんなで楽しく生活しています。近くに城北公園、  
浅間神社、コンビニやスーパーもあり、どこにでも行  
きやすい所です。まずは見学だけでも、お気軽にお  
越しください。

ひろびろお風呂♨



光館の個室にはおトイレ  
がついています！



## 季節の変わり目に注意～春の体調不良の予防と対策～

春になると「やる気が出ない」「日中眠くなる」「頭痛がする」等自律神経の乱れによる不調が起こりやすくなります。

**原因①**寒暖差が激しい為、それを調節するためにたくさんエネルギーを使い、疲れやすくなります。

②低気圧と高気圧が目まぐるしく入れ替わる為、自律神経の切り替えがうまくいかず眠気、だるさが起こります。

③卒業、就職などによる環境の変化により、緊張やストレスを感じ自律神経のバランスが乱れやすくなります。

④花粉症等のアレルギーに対する免疫機能が活発になる為体力が低下しやすくなります。

**対策①**欠食なく、バランス良い食事を摂りましょう。

②歩幅を広げる、階段を使用する等、日常生活の動きを少し変え、こまめに体を動かしましょう。

③入浴はシャワーだけでなく、湯船につかりましょう。

④睡眠をしっかりとりましょう。

⑤花粉症の症状がひどくならないように、衣服の工夫、早目の服薬を行いましょう。

自律神経を整えて、春の不調を乗り越えましょう!!

### 健康コラム



## 4月の本部献立紹介

徳島県の郷土料理からは「ならえ」を紹介します。

### 材料（作りやすい分量）

大根（正味） 450g  
にんじん（正味） 80g  
れんこん（正味） 50g  
干しいたけ 3枚  
こんにゃく 1/2枚  
油揚げ（うすあげ） 1枚  
きざみ昆布※ 10g  
サラダ油大さじ 1  
\*かつおだしの素（顆粒）  
小さじ2  
\*砂糖大さじ 5  
\*塩小さじ 1/4  
\*酢大さじ 6  
\*薄口醤油 大さじ2  
ごま油 小さじ1  
すりゴマ 大さじ2

### 作り方

- 1 大根と人参は拍子木切りにして下茹でする。こんにゃくは茹でてから同じように切る。蓮根は半月切りにして酢水にさらす。
- 2 油揚げは短冊切りにする。干し椎茸は戻して薄切りに、きざみ昆布も戻して食べやすい長さに切る。
- 3 鍋にこんにゃくを入れ、乾煎りして水分を飛ばしたら一旦取り出す。次に油揚げを入れ、こんがり香ばしく焼いて取り出す。
- 4 ③の鍋にサラダ油を熱し、椎茸を炒める。
- 5 大根と人参・昆布も加えてひと混ぜしたら、油揚げとこんにゃくを鍋に戻して炒め合わせる。（全体に油がなじむ程度でOK）
- 6 ⑤に\*印の調味料を加えて煮立ったら、ごま油を回しかけて火を止める。そのまま冷まして味をなじませる。
- 7 すりごまを振って器に盛りつければ出来上がり♪



### 調理部より



## 行事予定

4月 ファミリーユ交流会

## 虐待通報・苦情受付

3月の通報は0件です

各種お問い合わせ 054-278-9098 担当者:吉澤洋子

ホームページあります! [明光会 静岡](#) クリック!